

# **HIPPAA, KEPPAREITA JA TEMPPURATOJA**

Lasten toiveita varhaiskasvatuksen liikunnasta



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hämeenlinnan korkeakoulukeskus, sosionomikoulutus

Kevät, 2020

Milja Hutko  
Hanna-Maria Vahlberg

Sosionomikoulutus  
Hämeenlinnan korkeakoulukeskus

---

<b>Tekijät</b>	Milja Hutko Hanna-Maria Vahlberg	<b>Vuosi</b> 2020
<b>Työn nimi</b>	Hippaa, keppareita ja temppuratoja. Lasten toiveita varhaiskasvatuksen liikunnasta	
<b>Työn ohjaaja</b>	Liisa Kokkonieniemi	

---

## TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää lasten toiveita varhaiskasvatuksen liikunnasta. Tavoitteena oli lisätä lasten osallisuutta päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Osallisuus lisääntyy, kun lasten toiveet pääsevät esiin.

Opinnäytetyö oli luonteeltaan sekä tutkimuksellinen että toiminnallinen. Laadullinen tutkimus toteutettiin Vesilahden kunnan varhaiskasvatusyksikkö Peiponpellossa. Tutkimusaineisto hankittiin haastattelemalla 4–5-vuotiaita lapsia yksilöinä ja 2–3 hengen ryhmissä siitä, mitä he toivovat varhaiskasvatuksen liikunnasta. Saatu aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä. Vastaukset jaettiin kolmeen kategoriaan: sisäliikunta, ulkoliikunta ja siirtymät.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että lapsilla on hyvin konkreettisia liikuntatoiveita. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että lasten toiveet ovat samankaltaisia kuin jo toteutuva liikunta varhaiskasvatuksessa. Lapset pitivät sekä ohjatusta että kavereiden kanssa toteutuvasta liikunnasta.

Tulosten pohjalta toteutettiin opinnäytetyön toiminnallisena osuutena liikuntakalenteri. Liikuntakalenteri vastaa tarpeeseen suunnittelemaattomasta, mutta lasten toiveiden mukaisesta liikkumisesta. Liikuntakalenterin korteille koottiin lasten toiveita sisältäviä liikuntaleikkejä ja liikkumistapoja ulos, sisälle ja siirtymätilanteisiin. Liikuntakalenteriin on helppo lisätä kortteja lasten ajankohtaisten toiveiden mukaan.

**Avainsanat** Varhaiskasvatus, osallisuus, liikuntakasvatus

**Sivut** 40 sivua, joista liitteitä 3 sivua

Degree programme in Social Services  
Hämeenlinna University Centre

---

<b>Authors</b>	Milja Hutko Hanna-Maria Vahlberg	<b>Year</b> 2020
<b>Subject</b>	Playing tag, hobby horses and obstacle courses. Children's wishes regarding physical activity in early childhood education	
<b>Supervisor</b>	Liisa Kokkonen	

---

ABSTRACT

The aim of the Bachelor's thesis was to examine children's wishes regarding physical activities in early childhood education. The goal was to advance children's participation in physical education. Participation will increase, when their opinions are heard. The thesis combines research-based and practice-based elements. The qualitative study was implemented at the municipal early childhood education unit Peiponpelto in Vesilahti. The data were collected using unstructured interviews, asking children what kind of wishes they had in terms of physical activity in early education.

The analysis method was content analysis. The answers were classified in three different categories: indoor exercise, outdoor exercise, and transitions. The results of the thesis indicate that the children have very concrete wishes regarding physical education. The conclusion is that the children's wishes correspond to the physical activities that are already implemented in early childhood education. The children like guided exercises as well as just playing with their friends.

Based on the children's answers, a physical exercise calendar was created. The exercise calendar will increase children's physical activity and fill the gaps between pre-planned, guided activities. The calendar consists of cards containing children's wishes and suggestions for physical exercises indoors, outdoors and during transitions.

**Keywords** Early childhood education, participation, physical education

**Pages** 40 pages including appendices 3 pages

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LASTEN OSALLISUUS VARHAISKASVATUKSESSA .....	3
2.1	Varhaiskasvatuksen tehtävä.....	3
2.2	Varhaiskasvatussuunnitelma ja pedagoginen toiminta .....	4
2.3	Lasten osallisuus.....	6
3	LAPSI LIIKKUJANA .....	8
3.1	Lapsen kehittyvät taidot.....	9
3.2	Lasten liikuntasuositukset .....	11
3.3	Monipuolinen liikuntakasvatus .....	11
4	AIEMMAT TUTKIMUKSET.....	12
5	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	13
5.1	Tutkimuksellinen ja toiminnallinen opinnäytetyö .....	14
5.2	Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys.....	14
5.3	Yhteistyökumppanina Vesilahden kunnan varhaiskasvatus .....	15
5.4	Aineistonhankinta teemahaastatteluilla.....	15
5.5	Aineiston analysointi sisällönanalyysillä .....	18
5.6	Tutkimuksen tulokset.....	19
5.7	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	22
6	TOIMINNALLINEN OSUUS.....	23
6.1	Liikuntakalenterin suunnittelu .....	24
6.2	Liikuntakalenterin toteuttaminen .....	24
6.3	Palaute päiväkodilta .....	27
7	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	28
	LÄHTEET .....	35

## Liitteet

Liite 1	Lasten haastattelun lupalomake
Liite 2	Teemahaastattelujen kysymysrunko
Liite 3	Palautekysely liikuntakalenterista

## 1 JOHDANTO

Lapsilla tulee olla mahdollisuuksia esittää toiveitaan ja niiden kautta vaikuttaa heitä koskeviin asioihin. Keskeistä lapsen osallisuuden toteutumisessa on näkemysten kunnioittaminen ottaen huomioon lapsen ikä ja kehitystaso. Lapset liikkuvat luonnostaan monipuolisesti. Lapset ovat liikkujina erilaisia, ja temperamenttiset eroavaisuudet ja vauhti näkyvät heidän liikkumistavoissaan. Yksi lapsi hyppii, kiipeilee ja juoksee vallattomasti paikasta toiseen. Toinen voi puolestaan olla varovaisempi ja harkiten osallistua leikkeihin hetken seurailtuaan. Lapsen olisi suotavaa liikkua kolme tuntia päivässä. Tämä voi sisältää kevyttä liikkumista, ulkoilua ja vauhdikasta fyysistä aktiivisuutta. (Heinonen ym., 2016, s. 161; Neuvokas perhe, 2020)

Varhaiskasvatuksessa pyritään edistämään osallisuuden toteutumista ja laadukasta liikuntakasvatusta. Lasten aloitteisiin vastataan ja heidän näkemyksiään ja mielipiteitään arvostetaan. Tämä vaatii varhaiskasvatuksen työntekijöitä tietoisesti kehittämään osallisuutta edistäviä toimintatapoja. Osallistumalla lapsi oppii hahmottamaan yhteisöään, oikeuksiaan, vastuuta ja valintojen seurauksia. Lapsen sensitiivinen kohtaaminen edistää osallisuutta. Kun lapsi kokee tulleen nähdyksi ja kuulluksi ja hänen mielipiteensä otetaan huomioon toimintaa suunniteltaessa, tekemisestä tulee mielekkäämpää. Varhaiskasvatussuunnitelman mukaan päiväkotien liikuntakasvatukseen tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota. Lasten osallisuuden lisääminen liikuntakasvatuksessa voi yksinkertaisimmillaan olla mahdollisuus valita eri asioiden välillä. Toiveiden perusteella varhaiskasvatuksen liikuntaa voidaan kehittää entistä enemmän, jotta se osallistaa lapsia ja vastaa ryhmän tarpeita (Opetushallitus, 2018, ss. 10, 30; Ahonen, 2018, ss. 269—276)

Jaakkola ym. (2017, ss. 12, 18—19) toteavat liikkumisen olevan tärkeä osa lapsen hyvinvointia. Liikkumalla lapsi oppii motorisia taitoja, kognitiiviset taidot kehittyvät, psyykinen hyvinvointi lisääntyy ja tunnetaidot kehittyvät. Liikunta lapsuudessa edesauttaa omaksumaan liikunnallisen elämäntavan myös aikuisena. Liikunnallinen elämäntapa ehkäisee useita sairauksia, joten sillä on myös yhteiskunnallinen merkitys, puhumattakaan yksilön hyvinvoinnista. Suomen vaihtelevat vuodenaajat tuovat runsaasti vaihtelua etenkin ulkona tapahtuvaan liikkumiseen. Erilaiset ympäristöt kannattaa hyödyntää. Lapsille liikkuminen on vielä leikkimielistä omien taitojen testaamista ja itsensä ylittämistä. (Neuvokas perhe, 2020)

Tämän opinnäytetyön lähtökohtana ovat omat kiinnostuksen kohteemme: lasten osallisuus ja liikuntakasvatus. Tulevina varhaiskasvatuksen opettajina meille on tärkeää, että lapset pääsevät kertomaan toiveistaan. Aihe on ajankohtainen, koska osallisuus ja liikunta tulisi saada luontevammaksi osaksi päiväkodin arkea. Varhaiskasvatussuunnitelmassa (Opetushallitus, 2018) molemmat teemat ovat vahvasti esillä. Jyväskylän yliopiston (2019)

tutkimusuutisten mukaan suomalaiset lapset liikkuvat liikuntasuosituksia vähemmän. Noin kolmasosa lapsista ylittää suositusten tasolle. Tämän perusteella lasten liikuntakasvatus on tärkeä keino lisätä lasten arkiliikuntaa.

Opinnäytetyön tilaaja on Vesilahden kunnan varhaiskasvatus. Työn tarkoitus on selvittää, mitä lapset toivovat varhaiskasvatuksen liikunnasta. Opinnäytetyö sisältää laadullisen tutkimuksen sekä toiminnallisen osuuden. Tähtöitteena on lisätä lasten osallisuutta päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Opinnäytetyöprosessi sisälsi toiveiden selvittämisen lasten haastatteluilla, tulosten analysoinnin ja johtopäätökset sekä näiden pohjalta toteutetun liikuntakalenterin päiväkodin käyttöön. Liikuntakalenterin tärkein tarkoitus on helpottaa lasten toiveiden mukaisen liikunnan lisäämistä päiväkodin arkeen. Liikuntakalenteri sisältää liikuntakortteja, joissa olevat asiat ovat lasten toivomia ja helposti toteutettavissa ilman ennakkovalmisteluja erilaisissa ympäristöissä.

## 2 LASTEN OSALLISUUS VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatus on laaja kokonaisuus, joka perustuu varhaiskasvatustalakiin (540/2018) sekä varhaiskasvatussuunnitelmaan (Opetushallitus, 2018). Toimintamuotoja varhaiskasvatukselle ovat toiminta päiväkodissa, avoin varhaiskasvatus sekä perhepäivähoito. Varhaiskasvatusta voivat tarjota yksityiset ja julkiset tahot. Samat lait ja säädökset koskevat kaikkia varhaiskasvatuksen yksiköitä sekä varhaiskasvatuksen työntekijöitä. (Opetushallitus, 2020)

Opinnäytetyömme tutkimus on tehty kunnallisessa päiväkodissa. Kantavina teemoina opinnäytetyössä kulkevat käsitteet varhaiskasvatus, osallisuus ja lapsen liikkuminen. Työelämässä olemme havainneet, että lasten osallisuus ei aina toteudu parhaalla mahdollisella tavalla. Tärkeänä osana lapsen päivää ovat myös vapaa leikki ja liikuntaleikki.

### 2.1 Varhaiskasvatuksen tehtävä

Varhaiskasvatusta uudistetaan ja arvioidaan Suomessa jatkuvasti. Varhaiskasvatustalaki (540/2018 § 20) edellyttää, että lasten mielipiteet ja toiveet sekä vaikutusmahdollisuudet tulisi ikätason mukaisesti huomioida varhaiskasvatuksen toiminnassa. Varhaiskasvatustalain (540/2018) mukaan opinnäytetyömme teemat lapsen osallisuus ja monipuolinen liikuntakasvatus ovat varhaiskasvatuksen tavoitteita. Huoltajilla pitää olla mahdollisuus vaikuttaa varhaiskasvatuksen suunnitteluun ja arviointiin. Laki määrittää myös työnantajan vastuista. Esimerkiksi työnantaja vastaa siitä, että varhaiskasvatusyksikössä on lain sanelema määrä kelpoisuuden täyttäviä työntekijöitä.

Lakien lisäksi varhaiskasvatusta ohjaavat varhaiskasvatussuunnitelmat. Niiden tarkoituksena on taata laadukasta varhaiskasvatusta kaikille sitä tarvitseville lapsille. Ollakseen laadukasta, varhaiskasvatuksen tulee sisältää tietynlaisia elementtejä. Varhaiskasvatus on tavoitteellista ja suunniteltua toimintaa lapselle. Se koostuu hoidosta, kasvatuksesta sekä opetuksesta ja perustuu pedagogiikkaan. Varhaiskasvatus on tarkoitettu 0–6-vuotiaille lapsille. Varhaiskasvatuksen tehtäviin kuuluu myös syrjäytymisen ehkäiseminen, lapsen kehityksen, kasvun sekä oppimisen tukeminen ja tasa-arvon edistäminen. Laadukkaassa varhaiskasvatuksessa tunnistetaan lapsen tuentarve ja järjestetään tarvittavaa tukea monialaisestikin. (Opetushallitus, 2020)

Varhaiskasvatuksessa luodaan perheen kanssa yhteistyössä pohjaa lapsen terveyttä, hyvinvointia ja fyysistä aktiivisuutta arvostavalle elämäntavalle. Arjen taitojen ja itsestä huolehtimisen taidon lisäksi painotetaan monipuolista, ilon tunnetta lisäävää, säännöllistä liikkumista. Riittävä määrä

sopivasti kuormittavaa fyysistä aktiivisuutta on tärkeää lapsen kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia ajatellen. (Opetushallitus, 2018, ss. 46—47)

## 2.2 Varhaiskasvatussuunnitelma ja pedagoginen toiminta

Varhaiskasvatussuunnitelma (myöhemmin lyhennettynä vasu) on kolmitasoinen. Se koostuu valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta, paikallisesta varhaiskasvatussuunnitelmasta ja jokaiselle lapselle laaditusta yksilöllisestä vasusta. Usein päiväkotiryhmissä on käytössä myös ryhmävasu, jolloin ryhmän sisäiset tavoitteet saadaan tuotua teoriatasolta käytäntöön. Vasu on velvoittava ja tämä vähentää eri kuntien välisiä varhaiskasvatuksen laadullisia eroavaisuuksia. Vasussa keskeisessä roolissa on pedagoginen painotus, mikä osaltaan auttaa toiminnan laadukkaassa suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioimisessa. Myös lapsi huoltajineen on oikeutettu olemaan mukana vasun laatimisessa, toteuttamisessa ja arvioimisessa. Paikallinen vasu laaditaan esimerkiksi kunnassa tai kaupungissa joko yhteisenä kaikelle varhaiskasvatustoiminnalle tai esimerkiksi päiväkodeille, perhepäivähoitoon ja kerhotoimintaan erikseen. Paikallisesti laadittu vasu mahdollistaa erilaisten pedagogisten painotusten tai henkilöstörakenteiden huomioimisen. Vasu laaditaan monialaisessa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. (Ahonen, 2018, ss. 14—18) Tutkimuksemme toteutuskunnan Vesilahden vasussa painotetaan liikuntakasvatusta, luontoa ja leikkiä (Vesilahti, 2019).

Varhaiskasvatuksessa järjestettävä pedagoginen toiminta on tavoitteellista. Pedagogisen toiminnan suunnittelua ohjaa myös laaja-alaisen osaamisen tavoitteet. Toiminnalla pyritään edistämään lasten kokonaisvaltaista oppimista ja hyvinvointia. Lasten omaehtoinen, lasten ja varhaiskasvatuksen henkilöstön yhdessä suunnittelema ja aikuisen ideoima toiminta täydentävät toisiaan. Varhaiskasvatussuunnitelmassa on jaoteltu pedagogisen toiminnan keskeiset tavoitteet ja sisällöt viideksi oppimisen alueeksi. Käytännön tasolla ne eivät ole irrallisia kokonaisuuksia, vaan niitä yhdistellään toiminnassa lasten mielenkiinnonkohteiden ja tarpeiden perusteella. Näin lapset saavat kokemuksia jokaisesta oppimisen alueesta. Lähtökohdana toiminnan suunnittelussa ovat lasten mielenkiinnonkohteet, jotka saattavat nousta esiin esimerkiksi lapsia havainnoimalla, lasten leikeistä, retkistä tai lasten kanssa käytyjen keskustelujen kautta. Myös erilaiset oppimisympäristöt huomioidaan. Varhaiskasvatuksen tehtäviin kuuluu ohjattu ja säännöllisesti toteutuva liikunta. Varhaiskasvatuksen työntekijät suunnittelevat toiminnan lapsen oppimista ja kehitystä edistäväksi lapsilähtöisin menetelmin. Kasvan, liikun ja kehityksen oppimisen alueeseen kuuluu lasten fyysistä aktiivisuutta kehittävää toimintaa. Toiminnan laadukas suunnittelu ja toteutus varmistavat jokaisen lapsen yksilöllisen oppimisen niin, että varhaiskasvatus antaa hyvän pohjan lapselle ennen esiopetukseen siirtymistä. (Opetushallitus, 2018, ss. 36—37, 40, 48)





Kuva 1. Jokaisella lapsella on oikeus monipuoliseen fyysiseen aktiivisuuteen varhaiskasvatuksessa (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 31).

Lapsen varhaiskasvatuksessa viettämään päivään voi sisällyttää monipuolisesti liikuntaa päivän eri vaiheisiin. Päivän rakenteen looginen suunnittelu vaatii varhaiskasvatuksen työntekijöiltä suunnitelmallisuutta. Päivä voi sisältää esimerkiksi leikkiä, ulkoilua sekä vapaasti että ohjatusti ja erilaisia ympäristöjen tarjoamia virikkeitä. Vastapainoksi aktiivisuudelle lapsi tarvitsee myös rauhoittumishetkiä; joko unta tai rauhallista touhuilua. Siirtymätilanteet voi mielikuvitusta käyttäen hyödyntää ja lisätä siirtymätilanteisiin tai odotteluhetkiin liikuntaa. Vinkkejä päivän liikunnallisen rakenteen suunnitteluun on esimerkiksi yllä olevassa kuvassa (Kuva 1). (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 31)

## 2.3 Lasten osallisuus

Osallisuuden tunnetta koetaan, kun ihminen tuntee olevansa jonkin yhteisön jäsen ja kykenevänsä vaikuttamaan siellä. Osallisuus on yksi varhaiskasvatuksen tärkeistä teemoista. Osallisuutta edistetään ottamalla lasten mielipiteet huomioon liikunnan suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioinnissa. Toiveiden huomioon ottaminen voi lisätä lasten innokkuutta liikkumiseen ja sitä kautta vaikuttaa liikunnan määrään. (Kari & Niskanen, 2018, s. 6) Lasten osallisuuden lisääminen on ajankohtainen aihe varhaiskasvatuksessa. Osallisuus tulee teemana esiin myös opinnäytetyön tutkimusaineistossa ja sen perusteella tehtävässä liikuntakalenterissa.

Elo ym. (2014, ss. 18—19) kuvaavat, että osallisuuden voidaan ajatella olevan lapsen oma kokemus hänelle tärkeästä tilanteesta. Pelkän toimintaan osallistumisen ei voida sanoa tuovan lapselle osallisuuden tunnetta. Osallisuuden tunne ilostuttaa ja innostaa lasta ja tällä tavoin tekee tilanteesta lapselle mieleisen oppimishetken. Lapsilla osallisuus varhaiskasvatuksessa toteutuu suurelta osin vuorovaikutuksessa aikuisten ja ryhmän muiden lasten välillä. Tämä näkyy arkisina kohtaamisena, valintatilanteissa ja oikeutena vaikuttaa yhteiseen toimintaan.

Lapsilla on mahdollisuus ilmaista itseään eri keinoja käyttäen, myös sanattomasti viestien. Aikuisen vastuulla on havaita lapsen tekemät aloitteet ja reagoida niihin. Kielellinen kehitys tarjoaa lapselle uusia keinoja vaikuttaa ja täten lisää lapsen osallisuutta. Kielellisen kehityksen lisäksi erilaisten ilmaisumuotojen kautta lapset luovat mielikuvia, tutkivat ja tulkitsevat ympäristöään. Erilaisiin ympäristöihin tutustutaan monen eri aistin kautta. Oppimisympäristöjen tulisi innostaa lapsia. Suomessa osallisuuden käsite on usein määritelty lapsen oikeudeksi tehdä valintoja ja päätöksiä esimerkiksi leikkien tai retkikohteiden suhteen. Osallisuuden voidaan käytännössä ajatella toteutuvan, kun lapsi itse on aktiivisena toimijana oppiessaan eli tekee, kokee ja vaikuttaa ympäristöönsä. (Elo ym., 2014, ss. 18—19; Opetushallitus, 2018, ss. 40—46)

Heleniuksen ja Korhosen (2018, s. 53) mukaan varhaiskasvatuksen työntekijältä vaatii henkilökohtaista paneutumista, jotta jokainen lapsi tulee huomioitua yksilönä. Mitä nuoremasta lapsesta on kyse, sitä syvempää paneutumista se vaatii. Lapsen pitkäjänteinen havainnoiminen onkin laadukkaan kasvatustyön perusedellytyksiä eikä sitä saa sivuuttaa edes kiireen keskellä. Lasten leikkejä havainnoimalla varhaiskasvatuksen työntekijät saavat arvokasta tietoa lapsia kiinnostavista asioista, lasten taidoista ja tunteista. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden tulisi herkästi vastata lasten aloitteisiin ja käyttää tekemiään havaintoja toimintaa suunnitellessaan. (Opetushallitus, 2018, s. 39)

Hujalan ja Turjan (2017, s. 46) mielestä lapsen osallisuus saatetaan ymmärtää virheellisesti ja tulkita, että lapsi saa mielihalujensa mukaan päättää kaikesta. Jokaisella lapsella on kuitenkin oikeus ilmaista mielipiteensä.

Lasten mielipiteiden pohjalta ryhmässä selvitetään neuvottelemalla kaikille sopiva ratkaisu. Ratkaisun saamiseksi voidaan käyttää demokratiaan sopivia menetelmiä, kuten äänestyksiä.

Opetushallituksen (2018, s. 48) ohjeiden mukaan välineitä ja materiaaleja tulisi olla lasten itsensä tasolla käytettävissä. Osallisuuteen kuuluu, että lapset saavat valita haluamiaan välineitä ja materiaaleja. Työelämässä olemme huomanneet, että päiväkotien liikuntavälineet, ulkoiluun käytettävät ympäristöt ja lasten leikkeihin tarkoitettut välineet vaihtelevat varhaiskasvatusyksikön mukaan. Uskomme liikuntavälineiden sijoituspaikalla olevan suuri vaikutus lasten omaehtoisen liikunnan määrään. Lapset eivät välttämättä osaa kaivata asioita ja välineitä, jotka eivät ole esillä. Välineiden sijoittamisella lasten tasolle voidaan lisätä lasten mahdollisuuksia osallisuuteen. Lapset saattavat päiväkotipäivän aikana ulkoilla useamman tunnin. Päiväkodin piha-alue voi monimuotoisuudessaan motivoida lasta monipuoliseen liikkumiseen kuten juoksuun, hyppelyyn ja kiipeämiseen.

Konkreettinen osa lasten osallisuutta on Eerola-Pennasen ym. (2017, ss. 48–55) mukaan se, että lapsilla tulisi olla tarpeeksi tietoa aiheesta voidakseen osallistua siihen. Tiedon kautta toiminnasta tulee lapselle ymmärrettävää. Hän voi tehdä omia ehdotuksia ja tätä kautta osallistua neuvotteluun, päätöksentekoon ja toteutukseen. Eri lapsiryhmissä esiintyy poikkeamaa siinä, miten verbaalista ja nonverbaalista eli esineisiin, kuviin, ilmeisiin ja eleisiin perustuvaa kieltä kyseisessä toimintaympäristössä käytetään. Pelkkä kuulluksi tuleminen ei osallisuudessa kuitenkaan riitä. Lasten tulisi saada osallistua prosessin jokaiseen vaiheeseen alkuideoinnista vaihtoehtojen punnitsemiseen, toiminnan suunnitteluun, päätöksentekoon ja loppuarviointiin. Muutos lasten osallisuuden lisäämisessä näkyy koko yhteisössä. Osallisuuden lisäämisessä on hyvä tarkastella sekä koko ryhmän että yksilöiden toimintaa. Lasten osallisuuteen vaikuttaa toiminnan suunnittelu, ryhmän tärkeänä pitämät asiat, lapsilähtöisille ajatuksille jätetty joustovara ja pedagogisten tavoitteiden upottaminen osaksi toimintaa.

Hermanson (2019) toteaa lapsilähtöisyyden perustana olevan lapsen rakastava huolenpito, valvonta ja turvalliset rajat. Jokaisen lapsen tarpeet ja mielipiteet ovat yksilöllisiä ja ne tulee huomioida. Lapsilähtöisessä kasvatuksessa hyvästä käytöksestä saa hyvää palautetta ja lapsen tulisi saada tuntea onnistuneensa usein. Kuitenkaan lapsilähtöisessä menetelmässä lasta ei tarkoituksellisesti kasvateta. Keskiössä ovat lapsen ja aikuisen välinen luottamuksellisuus, lämmihenkiys ja mielenkiinto lasta ja tämän asioita kohtaan. Lapsilähtöisen kasvatuksen ajatellaan vahvistavan lapsen itsetuntoa, koulumenestystä ja yhteiskuntaan sopeutumista.

### 3 LAPSI LIIKKUJANA

Tämän luvun aihe on lasten liikunta. Lasten liikuntaan sisältyvät aiheet motorinen kehitys, eri-ikäisten liikuntataidot sekä liikuntakasvatus. Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat 4—5-vuotiaat lapset, mutta luvussa tarkastellaan lyhyesti myös 0—3-vuotiaan lapsen kehitystä. Kuten Ahonen (2018, s. 9) toteaa, on kuitenkin ymmärrettävä, että lapset kehittyvät omaan tahtiinsa ja erot kehityksessä ovat normaali ilmiö.

Peuhatessaan toistensa kanssa lapset huomaamattaan liikkuvat ja tällä on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin. Vuorovaikutuksessa muiden lasten ja aikuisten kanssa lapsen kielellinen kehitys, tunnesäätelytaidot ja muiden huomioiminen lisääntyvät. Lapset havainnoivat muita toimijoita, ympäristöään ja sääntöjä. Lapsen liikunnallinen elämäntapa koostuu monesta eri tekijästä. Aktiivinen lapsi hakeutuu oma-aloitteisesti vauhdikkaisiin leikkeihin ja on valmis haastamaan itseään. Monipuolinen ja lapsen omasta halusta lähtevä liikkuminen tukee motoriikan kehittymistä. Lapsella on oikeus yrittää itse ja saada tukea varhaiskasvatuksen työntekijöiltä. (Opetushallitus, 2018, s. 38; Sääkslahti, 2015, ss. 141—143)

Liikuntaa on kaikenlainen liikkuminen. Se voi olla ohjattua tai omaehtoista, tavoitteellista, terveysliikuntaa, hyötyliikuntaa tai huvikseen toteutettua. Ihmisten liikunnallinen aktiivisuus on vuosien saatossa vähentynyt, ja sen myötä erilaiset terveydelliset ongelmat ovat lisääntyneet. Liikunnan määrä on vähentynyt niin lapsilla kuin aikuisilla. Terveydelle ja hyvinvoinnille liikunnalla on suuri merkitys. Ohjattua liikuntaa harrastetaan enemmän kuin aiemmin, mutta arkiliikunnan osuus on vähentynyt huomattavasti. Lapset ja nuoret viettävät paljon aikaa ruutujen edessä passiivisina. Osalla lapsista on heikot motoriset taidot ja heidän fyysinen toimintakykynsä on heikko. Varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on tukea lapsen valmiuksia erilaiseen liikkumiseen sekä toimia innostajana. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, ss. 12, 18—19; Opetushallitus, 2018, ss. 47—48)

Lasten leikkiminen on keskeinen osa varhaiskasvatusta ja liikunnallisuutta. Lapsille tulisi tarjota mahdollisuuksia toteuttaa monipuolisesti erilaisia leikkejä. Lasten leikit ovat usein liikunnallisesti vauhdikkaita. Leikkiessään lapsi tiedostamattaan oppii, elää ja käsittelee ympäristöään ja ympäröivää maailmaa mielikuvituksen avulla. Lapsi käsittelee vaikeita asioita leikin kautta. Leikkivä lapsi mallintaa sekä toteuttaa haaveitaan erilaisten roolien kautta. Leikkiessä lapsi kehittyy aktiivisena toimijana ja samalla hyvinvointi lisääntyy. Leikki edistää sosiaalisten suhteiden luomista ja vahvistaa lapsen käsitystä itsestään ja muista. Nämä kaikki asiat vahvistavat lapsen omaa toimijuutta sekä ohjaavat liikunnalliseen elämäntapaan. (Opetushallitus, 2018, s. 38)

Lapsen normaali kasvu ja kehitys edellyttävät riittävää fyysistä aktiivisuutta. Erilaisissa ympäristöissä toisten lasten kanssa leikkiminen kehittää

monipuolisesti lapsen fyysisiä taitoja. Lapsen liikunnan määrästä osa toteutuu lapsen kotona ja osa varhaiskasvatuksessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016b) Lapsen terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan määrästä on tehty tutkimuksien mukaisia suosituksia, joita avaamme tarkemmin omassa osiossaan alempana.

### 3.1 Lapsen kehittyvät taidot

Lapsen kasvuun ja kehittymiseen kuuluvat kehon kasvu sekä kypsyminen. Osittain fyysinen kasvu on geeniperimän säätelemää, mutta siihen vaikuttavat myös huolenpito, uni sekä riittävä ravinto. Kypsymiseen vaikuttavat hormonit sekä hermoston kehittyminen. Vaikuttavia asioita ovat myös fyysisten sairauksien hoito ja kasvuympäristön turvallisuus. Motoriseen kehitykseen vaikuttavat geenien lisäksi harjoittelu. Usein jonkun toisen alueen kehittyminen on edellytys seuraavan taidon oppimiselle. Kestävyys kehittyy liikkumalla. Kehon mittasuhteet muuttuvat kasvun myötä. Muuttuvat mittasuhteet vaikuttavat lapsen motoriikkaan ja liikkumiseen. 4—5-vuotiaana tapahtuva nopea alaraajojen kasvu vaikuttaa jalkojen asentoon ja lapsesta saattaa tulla tilapäisesti kömpelö. Sen takia onkin tärkeää, että lapsi käyttäisi kehoaan erilaisiin lihaksia tukeviin ja kehittäviin liikkumismuotoihin pienestä pitäen. Esimerkiksi hyppely ja vartalon kannattelua vaativat leikit tukevat lihasten kehittymistä. Kokonaisvaltaisella varhaiskasvatuksella voidaan vaikuttaa lapsen päiväkotipäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen. Riittävä määrä fyysistä aktiivisuutta tukee motoriikan ja sitä kautta taitojen kehittymistä. (Sääkslahti, 2015, ss. 25—29; Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 9)

Sääkslahden (2015, ss. 29—31, 40—41, 51, 85) mukaan aliravitsemus ja ylipaino ovat tyypillisimpiä lapsen liikkumiseen vaikuttavia erityiskysymyksiä. Jos lapsi kaatuilee tai kompastelee huomattavasti normaalia enemmän, saattaa kyseessä olla sensorisen integraation eli aistitiedon käsittelyn häiriö. Tämä tarkoittaa sitä, että lapsen on vaikeaa yhdistää eri aistien tuomia tietoja. Tällöin rajataan aistimusten määrää, esimerkiksi jätetään näkyville vain käyttöön tulevat esineet ja välineet. Jos taas lapsi ylireagoi aistimukseen, aistimuskynnys voi olla matala. Häntä saattavat häiritä esimerkiksi liian karhea paita tai ryppy sukkahousuissa. Tällöin pyritään löytämään lapselle sopivat materiaalit ja näin poistaa häiriötekijät. Aistivammat, kuten kuulovamma tai näkövamma, vaikeuttavat lapsen motoriikan kehittymistä. Vamman omaavaa lasta ohjataan enemmän tarvittavilla keinoilla, kuten juoksusuunnilla. Kömpelyyttä motoriikassa voivat aiheuttaa myös harjoittelun puute tai hermoston ongelma. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden on otettava nämä erityiskysymykset huomioon liikunnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Lapselle annetaan enemmän aikaa ja ohjausta taitojen kehittämiseksi. Usein lyhyet ja selkeät ohjeet auttavat lasta ymmärtämään mitä pitäisi tehdä.

Sääkslahden (2015, ss. 33—34, 77) mukaan lapsi kehittyy ensimmäisenä elinvuotenaan nopeasti. Hän oppii kierimään, ryömimään, konttaamaan,

seisomaan ja lopulta kävelemään. 1—2-vuotiaan lapsen hermosto kehittyy nopeasti. Monipuoliset tunto-, näkö- ja kuuloaistimukset kehittävät lapsen taitoja. Lapsen opittua kävelemään, ovat hänen kätensä vapaasti käytettävissä. Useimmiten pienet lapset pitävät esineiden heittämisestä, keräämisestä sekä vetämisestä ja työntämisestä. Myös rappusten käyttäminen molempiin suuntiin kehittää tasapainoa. Kaikki nämä kehittävät karkeamotorisia taitoja, kuten myös esimerkiksi esineiden potkiminen. Lähestyessään kolmea vuotta, lapsi alkaa harjoitella hyppäämistä.

3—5-vuotiaan lapsen taidot kehittyvät huimaa vauhtia harjoittelemalla. Monipuolinen liikunta takaa sen, että lihaksisto kehittyy sopusuhteisesti. Keinuminen ja hyppääminen ovat hyvää harjoitusta tasapainolle. Ensin lapsi oppii ponnistamaan kahdella jalalla ja sen jälkeen yhdellä. Hän opettelee yhdellä jalalla seisomista ja hyppimistä. Tarkkuus kehittyy ja vähitellen lapsi oppii tähtäämään heittojaan ja potkujaan maaliin. Oppimista tapahtuu nopeasti, kunhan lapsi saa vapaasti harjoitella. Hän ottaa myös esimerkkiä muista lapsista. Liikuntataitojen oppimiseen voi liittää musiikkia ja rytmiä. Erilaiset hypyt ja potkiminen sekä lyöminen vaikkapa mailalla, kehittävät kehon eri osien luustoa. Lasta kannustetaan tekemään mahdollisimman paljon itse ja ottamaan aktiivisesti osaa erilaisiin liikuntatoimintoihin. Hiihtäminen, luistelu ja pyöräily sekä uiminen alkavat onnistua, kunhan perustaitoja on riittävästi opittuna pohjalla. Kavereiden merkitys alkaa korostua ja erilaiset sääntöleikit alkavat kiinnostaa. Liikuntaleikkien avulla opetellaan monia elämässä tarpeellisia taitoja, häviämistä, odottamista ja tunteiden käsittelyä. (Sääkslahti, 2015, ss. 36—48, 77—83, 119—121)

Opetus- ja kulttuuriministeriön (2016a, s. 31) mukaan yksi varhaiskasvatuksen tehtävistä on vahvistaa lapsen motorisia perustaitoja. Hyvät motoriset taidot sekä liikuntataitojen hallinta vaikuttavat lapsen haluun liikkua. Olemme koostaneet liikuntakalenterin kortteihin lasten toiveita, mutta huomioineet valinnoissa myös monipuolisen motorisen liikkumisen.

Tasapainotaitojen avulla lapsi säilyttää tasapainonsa. Ikävuodet 1—3 ovat tasapainon kehittymisen kannalta tärkeitä aikaa. Paikallaan pysymiseen tarvitaan staattista tasapainotaitoa. Ojennus, kääntyminen, kierto, heiluminen ja koukistus, ovat staattisia tasapainotaitoja. Liikkumisen aikana tehdyt asiat, kuten harhautus, törmääminen, laskeutuminen, nouseminen ja paikaltaan lähteminen, ovat dynaamisia tasapainotaitoja. Liikkumistaidot kehittyvät harjoittelun myötä. Niiden avulla siirrytään paikasta toiseen esimerkiksi laukka-askelilla, hyppelemällä, kävelemällä ja juoksemalla. Myös kiipeäminen lasketaan liikkumistaitoihin. Käsittelytaidot jaetaan karke- ja hienomotorisiin taitoihin. Käsittelytaitojen kehittyminen on hidasta. Ne kehittyvät jopa aikuisuuteen asti. Hienomotorisiin taitoihin luetta taidot, jotka vaativat pienillä lihaksilla tehtyjä sekä tarkalla voimansäätelyllä tehtyjä asioita, kuten saksilla leikkaaminen tai kynän käyttö. Karkeamotoriset taidot vaativat suurten lihasryhmien käyttöä. Tästä hyvä esimerkki on pallon pompotus, kuljetus ja haltuunotto, lyöminen, veto ja työntö. Käsittelytaidoille ominaista on, että ensin karkeamotoriikan täytyy

kehittyä tietyille asteelle, ennen kuin hienomotoriikan on mahdollista kehittyä. Tämän vuoksi karkeamotoristen taitojen kehittäminen on erityisen tärkeää. Hienomotoriikan kehittyessä vakiintuu yleensä myös käsiys. Pallonkäsittelytaitojen on todettu auttavan hienomotoristen taitojen kehitymisessä. (Sääkslahti, 2015, s. 54–55)

### 3.2 Lasten liikuntasuositukset

Kansainvälisten liikuntasuositusten mukaan varhaiskasvatusikäisten lasten pitäisi olla päivässä kolme tuntia fyysisesti aktiivisia. Aktiivisuussuosituksissa on myös maininta, että yli tunnin yhtäjaksoista paikallaan oloa pitäisi välttää. Suomessa varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten mukaan varhaiskasvatusikäisten pitäisi liikkua päivässä vähintään kaksi tuntia reippaasti. Reipas liikunta tarkoittaa hengästyttävää liikuntaa. Sen ei tarvitse kuitenkaan olla yhtäjaksoista, vaan se voi koostua päivän mittaan osista. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2016a, s. 8)

Pienten, alle kolmevuotiaiden lasten kohdalla suositus on mahdollistaa liikkuminen aina kun mahdollista. Pienen lapsen elimistö ei toimi vielä samoin kuin isomman, joten he eivät hengästy samalla tavalla. Varhaiskasvatuspäivän aikana kertyneen liikkumisen lisäksi lapsen arki kotona vaikuttaa vahvasti liikkumisen määrään. Lasta on hyvä kannustaa tekemään ja kokeilemaan itse monipuolista liikkumista erilaisilla välineillä. (Sääkslahti, 2015, ss. 131–132)

### 3.3 Monipuolinen liikuntakasvatus

Liikuntakasvatus tarkoittaa nimensä mukaisesti liikuntaa kasvatuksellisella näkökulmalla. Liikuntakasvatuksella pyritään lisäämään lapsen liikunnallista elämäntapaa. Liikuntakasvatuksen avulla lapsi voi saada myönteisiä kokemuksia ja kehittää tunnetaitojaan. Oikein toteutetulla liikunnalla lapsen positiivinen minäkuva kehittyy. Uuden oppiminen ja yhdessä tekeminen tuovat myös iloa ja onnistumisen kokemuksia. Yhdessä liikkuen voidaan myös opetella sääntöjen noudattamista sekä oikean ja väärän eroa. Lasten liikkumiseen vaikuttavat perheen tavat ja asenteet. Toisissa perheissä lapsi kasvaa liikunnalliseen elämäntapaan, kun taas toisissa perheissä ei liikuta juuri lainkaan. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, ss. 13–17; Sääkslahti, 2015, s. 151–152, 169)

Varhaiskasvatuksen työntekijöillä on suuri merkitys sen suhteen, paljonko lapselle tulee liikuntaa päiväkotipäivän aikana. Heidän asenteensa, arvonsa, taitonsa ja tietonsa välittyvät lapsille. Aikuisen hyvä malli ohjaa myös lapsen toimintaa. Hyvin suunniteltu ja toteutettu liikunta innostaa lasta osallistumaan. Suunnitelmallinen liikuntakasvatus pyrkii tukemaan kokonaisvaltaisesti lapsen kehitystä. Varhaiskasvatuksessa tulisi löytää jokaiselle lapselle ominainen tapa liikkua. Onnistuminen ja epäonnistuminen kuuluvat lapsen harjoitteluprosessiin. Varhaiskasvatuksen työntekijän

rooli kannustajana korostuu näissä hetkissä. Jokainen lapsi tarvitsee onnistumisen ja hyväksymisen kokemuksia liikunnan saralla. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on liikuntataitojen oppiminen sekä se, että fyysinen toimintakyky kehittyy. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, ss. 13–17; Sääkslahti, 2015, s. 151–152, 169)

Opetushallitus (2018, s. 48) ohjaa, että liikuntahetkien tulisi olla monipuolisia ja vaihdella kestoiltaan ja raskautukseltaan. Apuna voi käyttää monenlaisia motivoivia liikuntavälineitä. Liikunnan tapoja ovat esimerkiksi ulkoilu ja pihaleikit, ohjatut liikuntatuokiot, retkeily sekä vauhdikkaat leikit sisällä ja ulkona. Varhaiskasvatuksessa järjestettävä liikuntakasvatus on tavoitteellista. Liikunta auttaa lasta hahmottamaan omaa kehoaan ja hallitsemaan sitä. Liikkuessa motoriset perustaidot, kuten esimerkiksi tasapaino, liikkuminen ja välineiden käsittely, kehittyvät. Varhaiskasvatuksen henkilöstö havainnoi lapsen taitojen edistymistä. Eri vuodenaikat hyödynnetään, jotta lapset saavat kokemuksia erilaisista liikuntatavoista. Myös vapaa-ajalla kannustetaan liikkumaan erilaisissa sisätiloissa ja ulkoilemaan vaihtelevissa sääolosuhteissa.

Toisten lasten kanssa toimiminen kehittää lapsen sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi vuorovaikutustaidot ja itsesäätelytaidot kehittyvät pareittain tai ryhmässä toimiessa. Fyysistä aktiivisuutta tulisi esiintyä luontevasti pitkkin päivää. Päivän rakennetta suunnitellessa tulisi huomioida toiminnan sisältö niin, että liikkumista tulisi monipuolisesti eri tilanteita hyödyntäen. Erilaisia liikuntavälineitä tulisi turvallisuusasiat huomioiden olla lasten käytettävissä vapaasti. Varhaiskasvatuksessa pohditaan myös liikkumisen, leppäämisen, ravinnon ja positiivisten sosiaalisten suhteiden vaikutuksia hyvinvoinnille. (Opetushallitus, 2018, s. 47–48)

## 4 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Opinnäytetyöprosessin alkaessa tutustuimme valmiisiin opinnäytetöihin ja pro gradu -tutkielmiin liittyen lasten osallisuuteen ja liikuntaan varhaiskasvatuksessa. Tähän valitsimme tutkimukset, jotka ovat sisällöltään lähimpänä omaa tutkimustamme. Näiden lisäksi selvitimme erityisesti Hämeen ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden sisältöjä ja rakenteita.

Opinnäytetyössämme lasten osallisuus on avainasemassa ja Mia Irtamon pro gradu -tutkimuksessa Lasten osallisuus päiväkodin arjessa (2013, ss. 2–8) kiinnostuksemme kohdistuikin lasten osallisuuteen ja lasten vaikutusmahdollisuuksiin päiväkodin toiminnassa. Irtamon tutkimuksen ikäjakama on laajempi kuin meidän. Irtamon haastattelemat lapset olivat iältään 2–6-vuotiaita, me keskityimme 4–5-vuotiaiden lasten näkökulmiin. Irtamon sekä meidän tekemät haastattelut toteutettiin teemahaastatteluina yksilö-, pari-, ja ryhmähaastatteluina. Irtamon tutkimuksen mukaan lapset kokivat eniten osallisuutta oman henkilökohtaisen päätöksentekonsa kautta,



johon mm. leikkiin liittyvät asiat erittäin läheisesti kuuluvat. Tutkimuksessa pohdittiin myös aikuisen roolia lapsen osallisuuden mahdollistajana.

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä lasten osallisuutta päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Myös Salla Hyytiäinen (2019 ss. 26—58) on tehnyt opinnäytetyön aiheesta 3—5-vuotiaiden lasten osallisuus kouvolaisten päiväkotien liikuntakasvatuksessa. Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia lasten osallisuutta erilaisissa liikuntatilanteissa ja löytää liikkumistilanteissa lasten osallisuutta lisääviä mahdollisuuksia. Laadullinen tutkimus oli tehty kahdessa Kouvolan päiväkodissa ja aineisto oli hankittu havainnoimalla ja aikuisten sekä lasten teemahaastatteluilla. Tutkimuksen keskeisimmät tulokset olivat aikuisen luomat mahdollistavat ja rajoittavat merkitykset lasten osallisuudelle, liikuntavälineiden saatavuuksien vaikutukset osallisuudelle ja lasten vähäinen tieto omista vaikutusmahdollisuuksistaan.

Opinnäytetyömme tutkimuksellisessa osuudessa on hyvin samankaltainen perusajatus kuin Essi Virkamäen (2019, ss. 4—33) opinnäytetyössä Jähmetystä, hippaa ja palloleikkejä. Virkamäki tutki lasten toiveita päiväkodin liikuntakasvatuksessa, aivan kuten meilläkin oli tarkoituksena. Sekä meidän että Virkamäen tutkimuksen aineisto kerättiin kvalitatiivisin menetelmin ja analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Molemmissa opinnäytetöissä kohderyhmänä olivat 4—5-vuotiaat lapset. Virkamäen tutkimuksen mukaan lasten toiveet olivat arkisia ja toteutettavissa olevia; juoksemista, hyppyjä eri alustoilla, palloleikkejä, keinumista, ohjattuja liikuntaratoja ja pihaleikkejä. Lasten vastauksista kävi ilmi, että aikuisten läsnäoloa ja ohjausta kaivataan. Ohjatut liikuntahetket toistuivat positiivisina kertomuksina.

## 5 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Opinnäytetyömme on tutkimuksellinen ja toiminnallinen. Siihen sisältyvä tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen. Valitsimme tutkimustavaksi laadullisen tutkimuksen, koska halusimme selvittää lasten toiveita. Laadullisen tutkimuksen piirteisiin kuuluu, että tutkittavan oma näkökulma tulee esiin. Sen lähtökohtana on tutkia kohdetta kokonaisvaltaisesti. Kohderyhmämme on tarkkaan mietitty ja rajattu, kuten laadullisen tutkimuksen piirteisiin kuuluu. Aineisto kerätään ihmisiltä, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä. Aineisto voidaan kerätä esimerkiksi haastattelemalla ja havainnoimalla. Kohdetta ei valita satunnaisotoksella vaan tarkoitukseen sopivasti. Aineistoa tutkitaan monipuolisesti ja siitä saattaa nousta esiin odottamattomia asioita. Tutkija itse ei määrää mikä on tärkeää, vaan aineisto kertoo sen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara, 2015, ss. 160—166)

Tässä luvussa esittelemme tutkimuskysymyksen, tutkimusmenetelmät sekä yhteistyökumppanimme Vesilahden varhaiskasvatuksen. Luku sisältää myös tietoa Peiponpellon päiväkodista, jossa tutkimus toteutettiin. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat 4—5-vuotiaat lapset.

## 5.1 Tutkimuksellinen ja toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on tutkimuksellisen ja toiminnallisen opinnäytetyön yhdistelmä. Hämeenlinnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyöoppaan (HAMK, 2018) mukaan tutkimuksellinen opinnäytetyö pohjautuu useimmiten jonkun asian tai aiheen kehittämistarpeeseen. Se sisältää aineistoa, jonka perusteella ratkaistaan tutkimusongelma ja tutkimuskysymys. Tutkimus voi olla myös osa laajempaa tutkimushanketta. Toiminnallisessa opinnäytetyössä painottuu työotteen tutkivuus ja kehittävyys. Työelämän tarpeista kumpuava toiminnallinen osuus voi olla esimerkiksi tapahtuma tai opas. Molemmissa opinnäytetyömuodoissa on tärkeää, että tietoperusta on aiheeseen sidottu ja riittävän laaja. Työssä pitää olla selkeästi nähtävillä mitä sillä tavoitellaan ja millä keinoin. Tutkimuksellisella osuudella selvitimme lasten toiveet varhaiskasvatuksen liikunnasta. Toiminnallisena osuutena valmistimme liikuntakalenterin, joka helpottaa tutkimustulosten soveltamista käytäntöön.

Aihe on tärkeä, koska lasten arkiliikunnasta hyvin iso osa toteutuu päiväkotipäivän aikana. Lisäämällä lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa, myös liikuntamäärät saattavat huomaamatta lisääntyä. Monet lapset viettävät valtaosan hereillä olo ajastaan päiväkodissa. Päiväkotikäisillä lapsilla ei välttämättä ole vielä ohjattua liikuntaharrastusta vapaa-ajalla. Perheillä on erilaisia liikuntatottumuksia, mikä vaikuttaa vahvasti lapsen liikkumiseen ja liikuntaan. Varhaiskasvatuksen työntekijöiden erilaisilla taidoilla ja asenteilla on vaikutusta päiväkotipäivän liikunnan määrään. Lapsi tarvitsee monipuolista liikkumista kehittyäkseen motorisesti. Erilaiset liikkumismuodot kehittävät lihaksia ja sitä kautta vaikuttavat motoriikan kehittymiseen. Monipuolinen arkiliikunta tukee myös ohjattua liikuntaharrastusta. On myös todettu, että lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa oletettavasti jatkuu aikuisuudessakin. Näin ollen sillä voi olla myöhemässä vaiheessa merkitystä myös ihmisen terveyteen. (Jaakkola, Liukkonen & Sääkslahti, 2017, ss. 12–19; Sääkslahti, 2015, ss. 25–29)

## 5.2 Tutkimuksen tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää lasten toiveita varhaiskasvatuksen liikunnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä lasten osallisuutta päiväkodin liikuntakasvatuksessa. Tutkimustuloksiin perustuen osallisuutta edistämään opinnäytetyössä toteutettiin päiväkodin käyttöön tarkoitettu liikuntakalenteri. Opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi muotoutui: mitä lapset toivovat varhaiskasvatuksen liikunnalta. Tutkimuksellinen osuus sisältää lasten teemahaastattelut, analysoinnin ja tulokset. Johtopäätökset esitetään samassa luvussa pohdinnan kanssa. Tulosten perusteella luotiin toiminnallinen osuus eli liikuntakalenteri. Haastattelukysymyksillä saatiin vastauksia myös osallisuuteen, esimerkiksi osallistuvatko lapset toiminnan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin.

### 5.3 Yhteistyökumppanina Vesilahden kunnan varhaiskasvatus

Opinnäytetyön tilaajana on Vesilahden kunnan varhaiskasvatus. Vesilahden varhaiskasvatuksen vision keskiössä ovat ajatukset ”Vesilahti - vahvasti yhteisöllinen” ja ”Aikaa sinulle - vesilahtelainen lapsi”. Toimintaa ohjaavia arvoja ovat läsnäolo ja kiireettömyys, syli ja leikki, tunnetaidot, yhdessä oppimisen ilon löytäminen ja sosiaaliset taidot. Päiväkotien toiminnassa painotetaan luonto- ja liikuntakasvatusta sekä leikkiä. Viisivuotiaiden viskaritoimintaa järjestetään myös kotapäivien muodossa. Lasten osallisuus, yhdessä tekeminen ja yhteistyö huoltajien kanssa kuuluvat oleellisesti toimintakulttuuriin. Tavoitteena on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen. (Vesilahti, 2019, ss. 6—7, 18, 25—26)

Vesilahden kunta on mukana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa, jota toteutetaan valtakunnallisesti ympäri Suomen. Ohjelma tunnetaan myös ensisellä nimellään Ilo kasvaa liikkuen. Sen tavoitteena on liikuntamyönteisyyden toteutuminen jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä. Jokaisella lapsella tulisi olla päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan tuomaan iloon. Ohjelmassa voi olla mukana koko kunta tai vain osa yksiköistä ja sitä voi toteuttaa omaan yksikköön sopivalla tavalla, pienin askelin. Valtakunnallisesta verkostosta saa myös tukea omalle liikuntakasvatuksen kehittämislle. (Liikkuva varhaiskasvatus, 2018)

Opinnäytetyön tutkimus ja toiminnallinen osuus eli liikuntakalenteri toteutettiin Vesilahden kunnan varhaiskasvatusyksikkö Peiponpellon päiväkodissa. Peiponpelto on noin satapaikkainen päiväkotikoti. Se sijaitsee maalaismiljöössä Vesilahden kunnan kirkonkylällä. Ikkunoista aukeavat näkymät niin metsään kuin pellolle. Päiväkodista käydäänkin metsäretkillä vähintään kerran viikossa. Viisivuotiaat lapset käyvät lisäksi kotapäivillä kaksi kertaa viikossa. Päiväkodissa on kuusi ryhmää, joista yhdessä tarjotaan vuoroa. Muut ryhmät ovat ikäkausiryhmiä. Päiväkodissa järjestetään myös aamu- ja iltapäivähoitoa esikoululaisille.

Peiponpelto valikoitui opinnäytetyön toteutuspaikaksi, koska se on toiselle meistä ennalta tuttu työharjoittelusta ja työelämästä. Peiponpellon päiväkodissa otettiin mielellään vastaan ehdotuksemme opinnäytetyön teosta. Yhteistyö sujui erittäin hyvin ja sen ansiosta työmme eteni aikataulussa.

### 5.4 Aineistonhankinta teemahaastatteluilla

Aineistonhankintamenetelmäksi valikoitui teemahaastattelu. Teemahaastattelu sopii tämääntyyppiseen tutkimustyöhön, jossa halutaan saada lasten vapaasti kertomia tietoja tietystä aihepiiristä. Teemahaastattelussa valitaan aihe tai aiheet, joista osallistujat saavat kertoa haluamallaan tavalla. Kysymykset eivät ole tarkkoja tai tiukasti asetettuja. Tavoitteena on saada haastateltavilta vapaasti kerrottua ja monipuolisia vastauksia. Varhaiskasvatusikäiset lapset eivät yleensä osaa kirjoittaa vastauksia, joten muu

aineistonhankintamenetelmä olisi ollut hankalaa toteuttaa. (Ks. Kylmä & Juvakka, 2012, ss. 78—80)

Haastattellessa oli mahdollista havainnoida lapsia. Havainnoinnin tarkoituksena oli ensisijaisesti tarkastella sitä, vaikuttaako lapsen vastaus seuraavana vastaavan kertomaan. Haastattelu oli luonteeltaan keskusteleva. Haastattelimme lapsia 2—3 hengen ryhmissä. Kahta lasta haastattelimme yksilöinä. Haastatteluun osallistui yhteensä kaksitoista 4—5-vuotiaasta lasta.

Tutkimuksen tekemiseen tarvitsimme tutkimusluvan. Roos ja Rutanen (2014, ss. 29—31) antavat artikkelissaan ohjeita, joiden mukaan haastattelun toteuttamiseen tarvitaan tavallisesti luvat vähintään päiväkodilta sekä huoltajilta. Sen lisäksi on sovittava ajankohta, tilat ja tiedotettava ketkä tutkimukseen osallistuvat. Toisinaan on suositeltavaa tutustua lapsiin etukäteen. Haastattelijan kokemus kohderyhmästä vaikuttaa toimimiseen.

Kävimme päiväkodilla hakemassa allekirjoituksen tutkimuslupaamme yhteyshenkilöltämme. Samalla toimitimme päiväkodille lasten huoltajille tarkoitettua haastattelun lupalomakkeet (Liite 1). Yhteys henkilön kanssa oli aiemmin sovittu, että työntekijät toimittavat lupalomakkeet huoltajille lasten haun yhteydessä. Huoltajia pyydettiin palauttamaan lupalomake jo seuraavana päivänä, mikäli mahdollista. Lomakkeessa kysyttiin huoltajan lupa ja lapsen oma halu osallistua. Lomake sisälsi tiedoteosuuden, jossa kerrottiin opinnäytetyöstä sekä siitä, mitä vastauksille tehdään ja miten niitä käsitellään. Siinä oli myös yhteystiedot lisätietojen kysymistä varten. Luvat saatiin kerättyä kahdessa päivässä. Lupien keruu oli työntekijöiden mukaan tapahtunut suhteellisen helposti ja nopeasti.

Roosin ja Rutasen (2014, ss. 32—39) mukaan haastatteluprosessissa on eri vaiheita. Ensimmäisessä vaiheessa on tärkeää luoda luottamusta sekä vastavuoroisuutta. Toisessa vaiheessa tunnustellaan miten paljon ja mitä asioita haastateltava voi kertoa. Kolmannessa vaiheessa mennään tunnetasolla syvemmälle. Haastattelu loppuu, kun lapselta tulee aloite sen lopettamiseen.

Välillä haastateltavat lapset kertoivat aiheeseen liittymättömiäkin asioita, kuten Roos ja Rutanen (2014, ss. 29—33, 37—38, 42) toteavat voivan tapahtua. Heidän mukaansa lapsia haastateltaessa saattaa tapahtua yllätyksellisiä asioita eikä kaikkeen voi valmistautua ennalta. Lasten kertoman lisäksi oleellisia asioita ovat ilmeet ja eleet. Osa lapsista voi kertoa hyvinkin laveasti asioista ja osa hyvin lyhyesti. Lapset saattavat vaihtaa nopeasti aihetta kesken haastattelun. Tämä vaatii haastattelijalta nopeata reaktiokykyä ja ymmärrystä siitä annetaanko lapsen jatkaa valitsemallaan linjalla. Kerronnan päätyttyä keskustelu ohjataan takaisin aiheeseen. Lapsen kerronnan katkaiseminen hänelle tärkeästä asiasta voi antaa viestin, että haastatteli ei ole kiinnostunut hänen mielipiteistään. Lapsen kerronta voi

olla hyvinkin poukkoilevaa ja välillä voi olla vaikea erottaa puhuuko lapsi päiväkodissa vai kotona tapahtuneista asioista. Lapset voivat myös testata haastattelijan suhtautumista. Haastattelijan pitää kyetä joustavaan ja luovaan toimintaan. Lapsen haastattelutilanne on vuorovaikutuksellinen ja sillä tuodaan lapsen mielipide sekä näkökulma esiin. Lasten osallisuus ja aktiivinen toimijuus edellyttävät, että osallistuminen haastatteluun on vapaaehtoista. Lapsella on oltava mahdollisuus keskeyttää haastattelu halutessaan. Lasten täytyy tietää mitä heiltä odotetaan ja mitä tuloksilla tehdään.

Haastattelimme lapsia päiväkodin pihassa. Lapset valitsivat mieluisan paikan haastattelua varten. Varhaiskasvatuksen työntekijät ja muut päiväkotiryhmän lapset ulkoilivat samassa pihassa haastatteluiden aikana. Haastattelut jaettiin kahdelle peräkkäiselle päivälle, koska ensimmäisenä haastattelupäivänä kaikki haastateltavat lapset eivät olleet läsnä. Tämän lisäksi saimme osalta huoltajan allekirjoituksen lupaa varten vasta toiseksi haastattelupäiväksi. Haastattelupäivät ja ajat määräytyivät päiväkodin ehdotusten mukaan.

Äänitimme lasten haastattelut tabletilla, jotta haastattelutilanteessa pysyimme keskittymään lapsiin. Mietimme etukäteen kysymysten esittämistapaa, jotta ne eivät johdattele lasten vastauksia. Työnjako oli samanlainen jokaisessa haastattelutilanteessa. Molemmat esittivät kysymyksiä sekä jatkokysymyksiä tarpeen mukaan. Toinen hoiti samalla nauhoitusta tabletilla. Keskustelun aikana otettiin huomioon lasten iät ja kehitystasot esittämällä vain lyhyitä ja selkeitä kysymyksiä.

Haastattelun aluksi esittäydyimme lapsille ja kerroimme, mistä aiheesta haastattelu tehdään ja miksi. Annoimme lasten itse kertoa vapaamuotoisesti päiväkodin liikunnasta, jotta emme ohjailisi heidän ajatuksiaan liikaa. Tarvittaessa tehtiin tarkentavia kysymyksiä siitä, mitä he toivoisivat liikuntasalissa, ryhmätiloissa tai ulkona tehtävän ja millä tavoin he haluaisivat siirtyä eri tilanteissa. Lasten kanssa keskusteltiin kiireettömästi ja saatiin toiveita myös muista kuin liikunnallisista aktiviteeteista. Meillä oli alustava kysymysrunko mukana muistilistana. Haastattelujen aikana sitä ei käytetty, koska tarkoituksena oli, että lapset kertovat itse varhaiskasvatuksen liikunnasta ja toiveistaan sitä koskien. Teemahaastattelun lopuksi tarkistimme kysymysrungosta, että olimme saaneet vastauksia tutkimuksen kannalta tärkeisiin aiheisiin. Kysymysrunko on opinnäytetyön liitteenä (Liite 2). Apukysymykset valikoituivat siten, että vastauksia saataisiin mahdollisimman laajasti erilaisista toimintaympäristöistä ja tilanteista liikkuu. Sääkslahden (2015, ss. 215–216) mukaan päiväkodin ohjelma on päivittäin samankaltainen. Siihen kuuluvat mm. ruokailuun ja eteiseen siirtymät sekä erilaista liikunnallista touhuilua sisällä ja ulkona. Joten liikunnallisia vastauksia olisi hyvä saada koskien eri ympäristöjä ja tilanteita.

Ensimmäiselle haastatteluparille tilanne oli aluksi liian jännittävä. Vastaminen ei siitä syystä sujunut, joten välissä haastateltiin muita lapsia.

Seuraavat kahden ja kolmen lapsen haastatteluryhmät kertoivat enemmän toiveita ja ajatuksiaan liikunnasta. Heiltä tuli hyvin mielikuvituksellisiakin vastauksia. Heidän jälkeensä haastattelimme vielä uudelleen ensimmäisen haastatteluparin, joka myös rohkaistui kertomaan liikunnasta, tosin edelleen ujustellen.

Toisena haastattelupäivänä haastattelimme yhden kolmen lapsen ryhmän ja kaksi lasta yksilöinä. Toinen yksilöhaastattelu tehtiin lapsen kotipihassa vanhemman läsnä ollessa. Ehkä olimme jo tulleet edellispäivänä vähän tummiksi, sillä lapset vastasivat heti alusta alkaen rohkeammin.

Lapsia jännitti yllättävän paljon vastata kysymyksiin. Toinen meistä haastattelihoista on aiemmin työskennellyt kyseisen lapsiryhmän kanssa, joten emme olleet varautuneet näin suureen jännittämiseen. Lapset keskustelivat kanssamme hyvin arkaillen, joten teimme jonkin verran tarkentavia kysymyksiä. Haastattelujen tekemiseen kului aikaa kahtena päivänä yhteensä noin kaksi tuntia, josta aktiivista haastattelu-aikaa oli noin tunnin verran.

## 5.5 Aineiston analysointi sisällönanalyysillä

Laadullista tutkimusta tehdessä on mahdollista valita monesta eri analyysivaihtoehdosta. Valitsimme analyysitavaksi induktiivisen sisällönanalyysin, koska se sopii tämän tyyppisten aineistojen analysoimiseen. Sillä voidaan analysoida kirjallisia dokumentteja ja se sopii aineistolähtöiseksi analyysimenetelmäksi. (Kylmä & Juvakka, 2012. ss. 112—113) Olemme käyttäneet sisällönanalyysia opintojen aiemmassa vaiheessa pientä tutkimusta tehdessä, joten se oli meille tutumpi kuin muut analyysimenetelmät. Aineistonhankinnan jälkeen valinta vahvistui. Käsittelimme aineistoa ensin kokonaisuutena. Kokonaisuutta analysoidessa huomasimme, että kategoriat olivat suhteellisen selvästi erotettavissa lasten toiveista. Toiveet sijoituivat hyvinkin selkeästi joko sisälle, ulos tai siirtymätilanteeseen.

Nauhoitimme lasten haastattelut äänitallenteiksi. Jokaisesta haastattelusta tehtiin erillinen tallenne, mikä helpotti aineiston litteroimista. Koska haastattelut tehtiin ulkona, ympäristön tuuli ja läheisen autotien melu toivat taustakohinaa. Valitettavasti huomasimme sen vasta ensimmäisen haastattelupäivän jälkeen purkaessamme haastatteluja. Lapsilla oli myös haastatteluhetken aikana tapana siirrellä jalallaan hiekkaa, mistä aiheutunut ääni heikensi lasten puheen kuulemista äänitteeltä. Lasten puheen voimakkuus oli vaihtelevaa, joten osa lasten puheesta oli haasteellista kuulla oikein.

Analyysin ensimmäisessä vaiheessa aineisto kirjoitettiin yhtenäiseksi tekstiksi eli litteroitiin. Hirsjärven ym. (2015, s. 222) mukaan litterointia ei ole pakko tehdä koko aineistosta, vaan se voidaan tehdä esimerkiksi teemoittain. Tästä syystä olisi hyvä tietää ennen litteroinnin aloittamista minkälaista analyysia ollaan tekemässä. Aineisto pyritään kirjoittamaan tekstiksi

niin, että se eroaa alkuperäisestä aineistosta mahdollisimman vähän. Aineistoa tekstiksi kirjoittaessa voi syntyä ajatuksia, jotka laitetaan ylös myöhempää käyttöä varten. Aineisto luetaan riittävän monta kertaa, että sen sisältö tulee tutuksi. (Kylmä & Juvakka, 2012, s. 110—117; Ronkainen ym., 2011, s. 119—126)

Aineiston puhtaaksikirjoittaminen oli aikaa vievä vaihe, sillä äänitteitä oli kestoiltaan yhteensä noin tunnin verran. Äänitettä kuunnellessa tauotimme ääninauhaa usein, jotta jokainen sana tuli kirjoitetuksi. Osa haastateltavien vastauksista oli epäselviä taustamelun tai puheen äänenvoimakkuuden vuoksi. Siitä syystä osaa äänitteistä kuunneltiin useaan kertaan. Silti joitain lyhyitä kohtia jäi litteroimatta, koska vastauksesta ei saanut selvää.

Analyysin toisessa vaiheessa aineistosta koottu teksti ja sen sisältöä aletaan luokitella niiden merkitysten perusteella kategorioihin. Aineistoa käsitellessä vältetään omien ajatusten vaikutusta tulkintaan. Kolmannessa vaiheessa aineistoa havainnoidaan tutkimuskysymyksen pohjalta. (Ronkainen ym., 2011, s. 119—26)

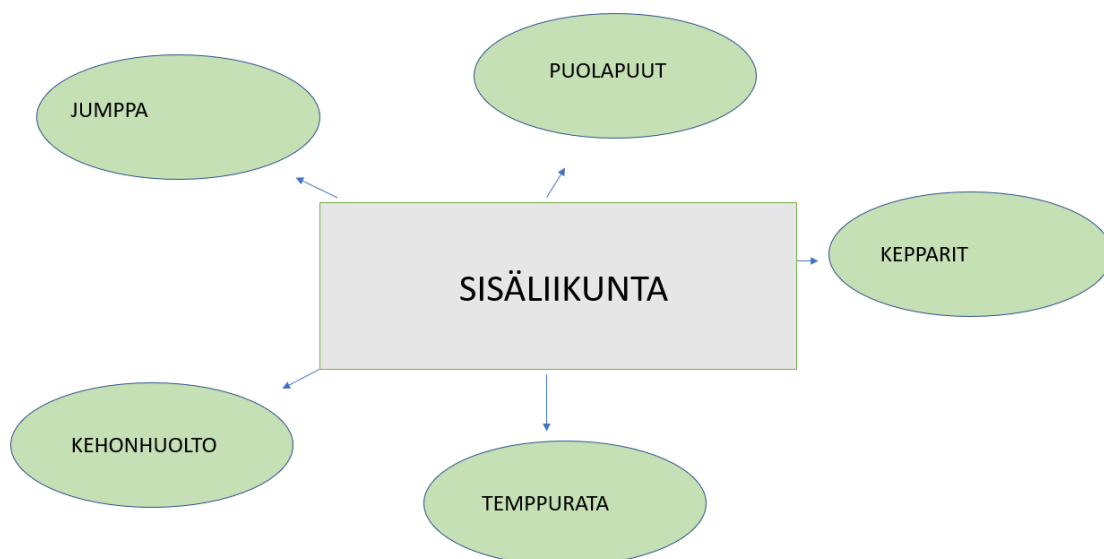
Luimme yhtenäiseksi litteroitua aineistoa moneen kertaan, jotta aineisto tuli tutuksi. Aineistosta nostettiin esiin liikuntaan ja lasten toiveisiin liittyviä asioita. Aineiston pohjalta luotiin kolme kategoriaa, jotka ovat sisäliikunta, ulkoliikunta ja siirtymätilanteet. Näiden kolmen kategorian alle jaottelimme aineistossa esiintyvät liikuntaa koskevat toiveet. Jaottelussa haasteellista oli, että osa lasten toiveista sopi toteutettavaksi sekä ulkona että sisällä. Haaste ratkaistiin laittamalla lapsen mainitsema asia sen kategorian alle, kummassa lapset kertoivat sitä tehneensä.

Aineistoa analysoidessa vältimme ennakoajatusten vaikutusta aineiston tulkintaan. Haastateltavat lapset olivat toiselle tutkijalle tuttuja ennalta ja heidän aiempia liikuntatoiveitaan oli jo näin ollen tiedossa. Analysoidessa kiinnitettiin huomiota siihen, että toisella meistä valmiiksi olemassa oleva tieto toiveista ei vaikuttaisi aineiston tulkintaan. Pyrimme tarkastelemaan aineistoa neutraalisti ja perusteettomien johtopäätösten tekemistä välttämällä. Haastatteluaineiston lisäksi käytimme havainnointia. Havainnoimme lähinnä sitä vaikuttaako edellisen lapsen vastaus seuraavan lapsen vastaukseen. Totesimme, että edellisen lapsen vastauksilla ei ollut vaikutusta seuraavan vastauksiin. Näin ollen havainnoitu aineisto ei vaikuttanut analyysiin.

## 5.6 Tutkimuksen tulokset

Aineistoa analysoitaessa aineiston teemat jaettiin kolmeen pääkategoriaan, jotka ovat sisäliikunta, ulkoliikunta ja siirtymät. Pääkategoriat valittiin sen perusteella, että kerätyistä aineistosta nousi selkeästi esiin liikuntatoiveita kolmessa eri tilanteessa tai paikassa. Kategoriat valittuamme huomasimme teemojen olevan samoja kuin teemahaastattelun

kysymysrungossa. Aineistossa toistuivat monet asiat useaan kertaan, hieman eri sanoilla sanottuna, ja nivoimme nämä aina pääkategorian alle yhdeksi alakategoriaksi. Lasten toiveet olivat konkreettisia, joten kategorioihin jaottelun lisäksi niitä ei voitu analysoida syvemmin.



Kuva 2. Lasten sisäliikuntatoiveet kategorisoituna.

Aineistosta esiin nousseet lasten toiveet olivat hyvin konkreettisia ja selkeitä. Lasten toiveita sisällä järjestettäväksi liikunnaksi (kuva 2) olivat puolapuut, kepparit, temppurata, kehonhuolto ja jumppa.

”Puolapuut” sisältää lasten toiveet salissa puolapuissa kiipeilystä. Alakategoria ”kepparit” sisältää lasten poni- ja keppihevostoiveet. ”Temppurata” sisältää temppuratatoiveet. ”Kehonhuolto” sisältää verryttelyn ja spagaattien tekemisen. Alakategoria ”jumppa” sisältää aineistossa esiintyneet jumpan ja musiikkiliikunnan. Seuraavat haastattelusitaatit kuvaavat kuinka erilaisia toiveita lapset esittivät.

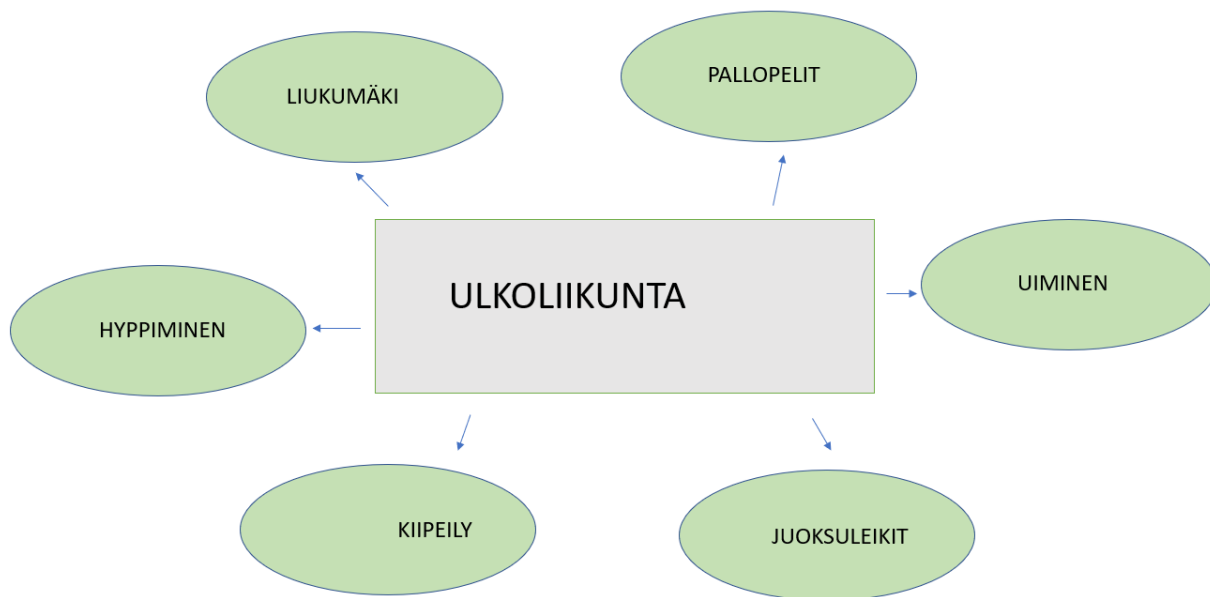
Kepparirata! Ja joskus on kivaa joku muu.

Mä toivoisin, että jumppasalin toiselle puolelle jäädytettäis jääkiekkokenttä. Koska mulla on varusteita ja luistimet.

Lasten ulkoliikuntatoiveet olivat monipuolisia (kuva 3). Lapset toivoivat pallopelejä, uimista, juoksuleikkejä, kiipeilyä, hyppimistä ja liukumäkeä. Pallopeleistä mainittiin futis, polttopallo, koripallo, lentopallo ja sähly ja nämä yhdistimme yhteiseksi alakategoriaksi ”pallopelit”. ”Uiminen” on omana kategorianaan ja sisältää uimatoiveet. Juoksun ja hipan eri variaatiot eli juoksuleikit yhdistimme samaan alakategoriaan ”juoksuleikit”. Kiipeilytoiveet ovat omana alakategorianaan ”kiipeily”. Pomppimisen, hypelyn kiveltä toiselle ja hyppimisen yhdistimme samaan alakategoriaan



”hyppiminen”. Alakategoria ”liukumäki” sisältää lasten toiveet liukumäen laskemisesta ulkona.



Kuva 3. Lasten ulkoliikuntatoiveet kategorisoituina.

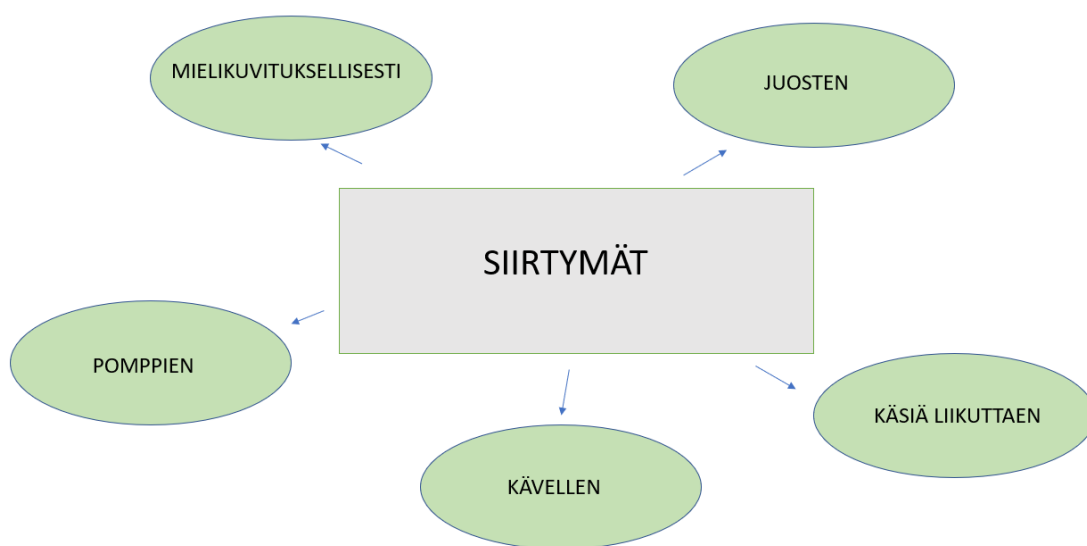
Haastattelujen aikana lapset myös jonkin verran arvioivat omia taitojaan eri asioissa, vaikka heiltä ei sitä kysytty. Viisivuotias poika kertoi haluavansa pelata jalkista, mutta toisaalta ei halunnutkaan, koska koki olevansa huono siinä.

Mä haluisin ainakin kertoa yhen jutun. Mä haluisin sellaista jalkista, mutta mä en haluu, ku oon huono.

Yksi lapsista kertoi pitävänsä erityisesti kiipeilytelineessä roikkumisesta.

No mä tykkään kiipeilytelineessä roikkumisesta. Ja sit mä tykkään myös leikkii, sit mä tykkään myös tehdä piirtelyä ja sit mä tykkään tehdä jumppaamista.

Siirtymätilanteissa (kuva 4) lapset haluaisivat juosta, liikutella käsiä, kävellä, pomppia ja kulkea mielikuvituksellisesti. Alakategoria ”juosten” sisältää juoksemistoiveet. ”Käsiä liikuttaen” sisältää käsiä toiveet siirtyä käsiä taputtaen ja kädet suorana alhaalla. ”Kävellen” on oma alakategoriansa ja sisältää toiveet kävelystä siirtymätapana. ”Pomppien” sisältää lasten toiveet siirtymisestä pomppien ja hyppimisestä yhdellä jalalla. Alakategoria ”mielikuvituksellisesti” pitää sisällään toiveita kulkea jättiläisen tavoin, muurahaisena, robottina, supervoimilla, pyörremyrskyn lailla, pelleillen ja lujaa.



Kuva 4. Lasten siirtymätoiveet kategorisoituina.

Supervoimilla! Tekisin tulikengät ja menisin niin lujaa ja menisin katosta ja seinistä.

Juosten, koska se on aika nopeeta. Mä oon nopee.

Aineiston perusteella selvisi, että lapset toivovat saavansa liikkua välillä aikuisen kanssa ja toisinaan pelkästään kaverien kanssa keskenään. Lapset toivovat myös aikuisen johdolla toteutettua liikuntaa. Muutama lapsi myös eritteli, että ei itse haluaisi ohjata liikuntaa muille lapsille. Lisäksi lapset kertoivat saavansa toivoa, mitä jumppavuorolla tai ulkona tehdään.

Teimme tutkimuksen tuloksista yhteenvedon lasten toiveista. Valikoimme eniten toivottuja asioita liikuntakalenteria varten. Kerromme valinnoista tarkemmin kohdassa Liikuntakalenterin toteuttaminen.

## 5.7 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkijan on tutkimusta tehdessään huomioitava eettiset kysymykset. Tutkimustyössä on noudatettava hyviä tutkimustapoja ja kunnioitettava muiden tutkimuksia. Suomessa on opetusministeriön asettaman tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistukset tieteellisistä menettelytavoista. Eettisistä ohjeista nousee ihmisarvon kunnioittaminen ja itsemääräämisoikeus. Osallistujan pitää myös tietää aiheutuuko hänelle joitain riskejä osallistumisesta. Etiikan kannalta on myös pohdittava, paljonko tutkimukseen osallistujalle annetaan tietoja tai maksetaanko hänelle palkkio. Muita eettisiä kysymyksiä ovat mm. plagioiminen tai tulosten vääristely. (Hirsjärvi ym. 2015, ss. 23–27)

Tärkeää oli, että henkilökunta osallistui mielellään lupien keräämiseen perheiltä. Ennen haastatteluiden tekemistä piti tehdä lupalomake, jossa on huoltajille riittävästi tietoa tutkimuksesta. Vain antamalla riittävästi tietoa, huoltajat pystyvät arvioimaan lapsen mahdollista osallistumista tutkimukseen. Koko prosessin ajan perheillä on ollut mahdollisuus kieltäytyä tai jättää tutkimukseen osallistuminen kesken.

Lapsen itsemääräämisoikeus on otettava huomioon ja hänen pitää ymmärtää, mitä ollaan tekemässä. Suunnitellessamme tutkimushaastatteluja, lapsen vapaaehtoinen halu osallistua oli meille tärkeää. Ennen haastattelun aloittamista lapsille selitettiin, mistä on kyse ja miten haastattelu toteutetaan. Jokaiselta lapselta kysyttiin, haluaako hän osallistua. Mikäli lapsi olisi vastannut kieltävästi, emme olisi painostaneet häntä osallistumaan. Roosin ja Rutasen (2014, s. 33) mukaan on eettisesti tärkeitä, että lasten osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistuja sekä hänen huoltajansa tietävät miten hänen antamia tietoja käsitellään. Nauhoitettuja haastatteluja ovat käsitelleet vain tutkimuksen tekijät. Litteroidessa kaikki lapsen henkilöllisyyteen viittaava, kuten etunimi, on jätetty pois. Aineistoa on käsitelty siitä lähtien anonymisti.

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään usein aineistonhankintamenetelmänä haastattelua. Haastattelun hyviä puolia on sen joustavuus. Haastattelutilanteessa voidaan vielä esittää lisäkysymyksiä ja saada selventäviä tietoja. Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa se, vastaavatko haastattelutavat totuudenmukaisesti. Haastateltavan vastaukseen saattaa vaikuttaa tilanne sekä muiden vastaukset. Riskinä on, että haastateltava ei vastaaakaan totuudenmukaisesti. Tutkimusta tehdessä vältetään virheiden syntymistä ja omien tulkintojen tekemistä vastauksista. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan selkeä kuvaus henkilöistä, tapahtumista ja paikoista. Tarkka kuvaus tutkimuksen jokaisesta vaiheesta lisää sen luotettavuutta. (Hirsjärvi ym., 2015, ss. 204—206, 231—233)

Raportissa olemme pyrkineet kirjoittamaan mahdollisimman kattavasti, selkeästi ja ymmärrettävästi tutkimuksen eri vaiheet. Ennen haastatteluja pohdimme, vaikuttavatko ryhmähaastattelussa muiden lasten vastaukset. Haastattelutilanteessa emme kuitenkaan havainneet tällaista tapahtuvan. Mielestämme saimme luotettavia vastauksia, jotka yksinkertaisuudessaan eivät jättäneet juurikaan tulkinnanvaraa. Analysointivaiheessa vastauksia käsiteltiin ilman ennakkoajatuksia, jotta tutkimus olisi luotettava.

## 6 TOIMINNALLINEN OSUUS

Tuotoksen tavoitteena oli olla mahdollisimman käytännönläheinen ja helposti saatavilla oleva, jotta se olisi tilaajalle hyödyllinen. Sisällön tulisi olla vasuperusteinen. Erilaisten vaihtoehtojen jälkeen päädyimme toteuttamaan työn liikuntakalenterina. Tilajalla ei ollut toiveita, joten saimme

vapaat kädet toteutukseen. Kestävän kehityksen mukaisesti päätimme välttää uusien materiaalien ostamista. Toteutimme liikuntakalenterin kotoa ja läheisiltä löytyvistä kankaista ja kartongeista.

## 6.1 Liikuntakalenterin suunnittelu

Aluksi saimme idean joulukalenterista, jossa olisi jokaiselle päiväkotipäivälle oma luukku. Luukussa olisi aina liikuntaleikki ja siirtymissä käytettävä tapa lasten toiveiden perusteella. Joulukuukuu ei kuitenkaan ole nyt toiminnallista osuutta valmistellessamme ajankohtainen, joten päätimme tehdä liikuntakalenterin.

Liikuntakalenteriin suunniteltiin viisi luukkuja jokaiselle kategorialle eli sisäliikunnalle, ulkoliikunnalle ja siirtymille. Lasten haastattelujen perusteella esille nousseet toiveet päätettiin kirjata korteille, jotka laitetaan kalenterin luukkuihin. Kalenteri valmistetaan kankaisena, jotta se kestäisi käyttöä paremmin. Kalenteri tehdään kestävän kehityksen periaattein eli käytetään mahdollisimman paljon kotoa tai läheisiltä saatuja materiaaleja ja tarvikkeita. Materiaaleja löytyi hyvin. Halusimme kalenterin olevan värikäs ja ulkomuodoltaan hieman ”vinksin vonksin” olevan. Värikkyys ja liikuntakalenterin erikoinen ulkomuoto saattavat herättää lasten mielenkiinnon. Emme kumpikaan ole tehneet juuri käsitöitä, mutta innokkaina ryhdyimme toteuttamaan kalenteria. Ihanat, värikkäät materiaalit motivoivat toteuttamiseen.

## 6.2 Liikuntakalenterin toteuttaminen

Pullin (2017, ss. 48–49) mukaan varhaiskasvatussuunnitelman (vasun) sisältö on oleellinen ottaa mukaan päiväkodin liikuntaa suunnitellessa. Lapsia havainnoimalla saadaan tietoa lapsiryhmän tarpeista. Hänen mukaansa aikuisten pitäisi päästä eroon ajatuksesta, että liikuntaa voi suorittaa vain salissa. Etukäteen suunnitellut liikuntatuokiot on hyvä suunnitella vasun mukaan. Etenkin ryhmävasua on hyvä käyttää pohjana toiminnan suunnittelulle, jotta varhaiskasvatusryhmässä olevien lasten tuentatarpeet tulevat esille. Päiväkodin arjessa on hetkiä, jolloin liikuntaa voisi ottaa ennalta suunnittelematta mukaan. Liikunnan olisi osallisuus huomioiden hyvä sisältää lasten toiveiden mukaista liikuntaa.

Opinnäytetyössä toteutettu liikuntakalenteri vastaa tähän tarpeeseen. Liikuntakalenteri jää opinnäytetyön tilanteen päiväkodin käyttöön. Lasten haastatteluista kerätyn aineiston pohjalta valitsimme liikuntakalenterin kortteihin liikkeet ja liikuntaleikit. Ihan kaikkia lasten toiveita ei sellaisenaan onnistuttu tuomaan liikuntakalenteriin. Lasten toiveista, kuten halusta muuttua muurahaiseksi ja ajaa leikkiautolla, kehiteltiin toimintaan ja vasun perusteisiin sopivia versioita.

Haluisin muuttua muurahaiseksi ja ajaa leikkiautolla.

Opinnäytetyömme tilaaja, Vesilahden kunta, on mukana Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa. Siitä syystä selasimme ilo kasvaa liikkuen- ohjelman (Liikkuva varhaiskasvatus, 2018) sivuilta löytyvää ”60 lasten omaa leikkiä”-ideaopasta. Osa liikuntakorttien (kuva 5) ideoista on sieltä peräisin hieman muunneltuina. Liikuntaideoita tutkittiin myös Elina Pullin (2013) kirjoittamasta Lupa liikkua- kirjasta, jonka pohjalta kehitettiin omia variaatioita. Suurin osa liikuntakorttien sisällöistä on kuitenkin kertynyt meille vuosien varrella lasten kanssa toimimisen oheissa. Useimmat liikuntakorteissa olevat leikit voi toteuttaa mielikuvitusta käyttäen sekä sisällä että ulkona.



Kuva 5. Valmiita liikuntakortteja.

Sisäliikuntakortteihin valitsimme erilaisia ratoja, tuolivuorikiipeilyn, sisä-metsäretken ja aikuisen ohjaamia leikkejä. Lapset saavat mahdollisuuksien mukaan osallistua liikuntakorteissa löytyvien ratojen ja ympäristöjen rakentamiseen ja materiaalien valintaan. Sisämetsäretki ja tuoleista tehty vuorikiipeily varmistavat, että mielikuvitus pääsee käyttöön. Hyppelyradan voi hyppiä esimerkiksi keppihevosen selässä tai supervoimia käyttämällä. Rauhallisessa ”vartalo kuljettaa”-leikissä (Luukkala & Grahn, 2018, s. 42) eri kehonosat tulevat huomaamatta lapsille tutuiksi.

Ulkoliikuntakortteihin valikoitui erilaisia variaatioita lasten toivomasta hippasta, parkourrata, pallopelit, pomppivat popcornit ja mielikuvituksellinen ulkovesipuisto. Tiikerihippa on Minna Valkeapään kirjasta Pomppivat puvut (2011, s. 77). Vauhdikkaissa ulkoleikeissä lasten syke nousee, keho saa monipuolista ärsykettä eri ympäristöissä eri alustoilla. Yhdessä tehtävät liikuntaleikit kehittävät tiimityöskentelytaitoja. (Sääkslahti, 2015, ss. 120, 134) Haastattelun aikana yksi lapsista toivoi ulos myös poreallasta.

Jos jollakin on poreallas, tuuaan se tänne!

Päiväkotipäivän aikana tulee siirtymiä esimerkiksi ruokalaan, eteiseen tai jumppasaliin. Nämä arkiset tilanteet voi käyttää hyödyksi. Lasten toiveiden pohjalta valitsimme myös erilaisia variaatioita siirtymätilanteissa käytettäväksi. Siirtymiä voi mennä hassutellen, käsiä erikoisesti liikuttaen, pomppien, mielikuvituksellisella tavalla tai mahdollisimman hiljaisesti.

Teimme liikuntakalenterin mukaan myös tyhjiä liikuntakortteja, joihin varhaiskasvatuksen työntekijät voivat kerätä lapsilta tulevia uusia ideoita korttien sisällöiksi. Tällä tavalla liikuntakalenteri pysyy lasten toiveiden kannalta ajankohtaisena.

Lapsen liikkumisen tulisi olla mahdollisimman monipuolista. Sen vuoksi valitsimme liikuntakortteihin raskaampaa, sykettä nostattavaa juoksuleikkiä sekä kevyempää verryttelyä. Liikunnan olisi hyvä olla leikkimielistä sekä tuoda lapsille hyvää mieltä ja iloa. Pidämme tärkeänä, että lapsi kokee liikuntakalenterin kortit hauskoina leikkeinä, eikä kalenteri luo suorituspaineita. Iloisesti liikkuen lapsen itsetunto kasvaa. Valitsimme mukaan myös joukkuepelejä, joiden kautta lapsen sosiaaliset vuorovaikutustaidot kehittyvät ja lapsi oppii toimimaan ryhmässä. Mukana on myös aikuisen johdolla tehtävää liikuntaa ja kehotuntemusta lisäävää aktiviteettia. (Pulli, 2013, ss. 25–26; Sääkslahti, 2015, ss. 141–143)

Lapset toivoivat paljon erilaisia ratoja. Radoissa lasten tasapaino kehittyy erilaisten esteiden avulla. Valitsimme useamman eri variaation liikuntaradasta, sillä niiden kautta lapsen keho saa monipuolista toimintaa. Esimerkiksi temppuradassa lapsi hyppää, kiipeää, tasapainoilee ja välillä odottaa omaa vuoroaan. Lapset voivat mahdollisuuksien mukaan rakentaa rataa itse. Myös hippa oli suosittu. Koulun terveyskirjaston (2016) mukaan juostessa lapsi hengästyy, syke nousee, luusto saa vahvistavaa iskua ja tärähdystä sekä lihakset vahvistuvat. Liikunnalla on tehostavaa vaikutusta myös lapsen sydämen, keuhkojen ja verenkierron toimintaan. Tärkeintä on liikua säännöllisesti ja monipuolisesti. Eri liikuntamuodot rasittavat elimistöä monipuolisesti.

Liikuntakalenterin (kuva 7) idea muuttui jatkuvasti matkan varrella, mutta mielestämme ehdottomasti parempaan suuntaan. Toivomme, että liikuntakalenteri pääsee aktiiviseen käyttöön päiväkotiryhmässä. Siirtymille, ulkoliikunnalle ja sisäliikunnalle on jokaiselle viisi eri luukku eli esimerkiksi



yksi jokaiselle arkipäivälle. Tarkoituksella jätimme kuitenkin viikonpäivät laittamatta, jotta se ei luo päiväkotiryhmään minkäänlaisia suorituspaineita. Varhaiskasvatuksessa päivät ovat kokemuksiemme mukaan hektisiä ja haluamme kalenterin tuovan ennen kaikkea hauskaa vaihtelua ja monipuolisuutta arkeen. Yhtenä päivänä voi avata vaikka kaikki viisi luukkua, jos se tuntuu mieleiseltä. Vastavuoroisesti kalenteri kestää kyllä, vaikka se odottaisikin muutaman päivän käyttämättömänä.



Kuva 6. Valmis liikuntakalenteri.

Tekoprosessi sujui hyvin, kun materiaalit oli saatu kerättyä. Mielestämme liikuntakalenteria on helppo käyttää ja se on hauskan näköinen. Korteihin onnistuttiin keräämään riittävästi lasten toiveita.

### 6.3 Palaute päiväkodilta

Veimme kalenterin päiväkodille ja annoimme lyhyet ohjeet sen käytöstä. Kalenteri on niin selkeä, ettei se tarvitse käyttöohjeita. Kerroimme, että luukuissa on lasten toiveiden mukaisia liikuntavinkkejä. Pyysimme heitä testaamaan kalenteria alkuviikon ja antamaan sen jälkeen meille palautetta sekä mahdollisesti mieleen tulevia kehittämis ehdotuksia.

Haastateltu lapsiryhmä ja varhaiskasvatuksen työntekijät testasivat liikuntakalenteria maanantaista keskiviikkoon. Alun perin olimme suunnitelleet pidempää testausaikaa, mutta aikataulullisista syistä testausaika jäi lyhyeksi. Keskiviikkona haimme kirjallisen palautteen päiväkodilta. Kalenteri jäi ryhmän käyttöön, mistä he olivat iloisia.

Palautelomaketta hakiessa saimme sanallista palautetta lomakkeen lisäksi. Palaute oli positiivista. Kalenteria kuvailtiin hauskan näköiseksi ja kivaksi ideaksi. Palautelomakkeessa kerrottiin enimmäkseen lasten ajatuksia kalenterista. Siinä kerrottiin, että lapset pitivät liikuntakalenteria hienona. Seuraavat kaksi palautteesta poimittua kommenttia kertovat, että kalenterille on käyttöä.

Lapset tykkäävät nostaa kalenterista liikuntajuttuja ja motivoituvat niistä paremmin sitä kautta.

Liikuntakalenterin myötä liikuntaa tulisi varmemmin lisättyä päiväkotiarkeen.

Lapset olivat lisäksi kertoneet, että oli tosi kivaa, kun sai höpöttää urheilusta! Haastattelutuokioiden oli koettu mukavaksi, vaikka osaa kovasti silloin jännittikin.

Päiväkodin työntekijät olivat myös kirjanneet kehittämisideoita. Niistä olimme todella iloisia. Ideat olivat oikein hyviä ja käytännönläheisiä. Työntekijöille oli herännyt ajatus, että liikuntakalentereita voisi olla useampia ja ne voisivat olla eri paikoissa. Silloin niitä voisi käyttää helpommin mm. siirtymiin. Nyt oli tunne, että kalenteri oli aina vähän väärässä paikassa. Toiveissa oli myös omat liikuntakalenterit ulos ja sisälle, jolloin kategoriat voisivat olla tarkemmat, kuten pallo, juoksu ym. Näiden lisäksi heille oli tullut mieleen, että liikuntakalenterista voisi olla myös mukana kannettava versio. Silloin sitä voisi hyödyntää monipuolisemmin ulkona ja metsäretkillä. Palautteen herättämistä ajatuksista ja omasta kehittämisideastamme voit lukea lisää pohdintaosiossa.

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Mitä lapset toivovat varhaiskasvatuksen liikunnalta? Vastaus tähän oli selkeästi tulkittavissa kerätystä aineistosta. Tärkein johtopäätös on, että lapset toivovat varhaiskasvatuksen liikunnalta samoja asioita, kuin mitä siellä jo tehdään. Haastatteluissa lapset kertoivat, mitä liikunnallista he tekevät päiväkodissa. Liikuntatoiveita kysyttäessä kävi ilmi, että toiveet olivat samoja aktiviteetteja. Koska osallisuus lasten toiveiden näkökulmasta jo toteutuu, liikuntakalenterin tarkoituksena on lisätä lasten toiveiden mukaista liikuntaa.



Tutkimuksemme mukaan lapset toivovat liikkuvansa välillä aikuisen kanssa ja toisinaan kaverien kesken. Salla Hyytiäinen (2019, ss. 26—58) kertoo opinnäytetyössään 3—5-vuotiaiden lasten osallisuus kouvolaisten päiväkotien liikuntakasvatuksessa, havainneensa aikuisen läsnäolon, osallistumisen ja kannustamisen vaikuttavan innostavasti lasten tekemiseen. Hyytiäinen kertoo esimerkin, jossa aikuinen oli mennyt lasten kanssa pulkamäkeen, ja lapset olivat olleet tästä mielissään.

Lapset toivoivat myös aikuisen johdolla toteutettua liikuntaa: lapset kertoivat tykkäävänsä liikunnasta, jossa aikuinen sanoo ja lapset tekevät. Lapset eivät kuitenkaan itse halua ohjata liikuntaa muille lapsille. Lisäksi lapset kertoivat saavansa toivoa, mitä jumppavuorolla tai ulkona tehdään eli ainakin tältä osin vasussakin painotettava lasten osallisuus toteutuu jo varhaiskasvatuksen arjessa. Myös Essi Virkamäen (2019, ss. 4—33) opinnäytetyössä Jähmetystä, hippaa ja palloleikkejä: Lasten toiveita päiväkodin liikuntakasvatukselle, lapset kokivat positiivisina aikuisen ohjaamat liikuntatuokiot, leikit ja retket ja tästä Virkamäki oli päätellyt, että lapset kaipasivat aikuisen läsnäoloa.

Lapset osasivat nimetä useita liikunnallisia leikkejä ja liikkumistapoja, joista pitävät päiväkodissa. Tästä tulkitsimme, että liikunta käsitteenä on heille tuttu. Hyytiäisen (2019, ss. 26—58) tutkimuksen mukaan kouvolaalaisissa päiväkodeissa lasten omaehtoista liikkumista siirtymätilanteissa kontrolloitiin vähäisesti. Lapset saivat esimerkiksi juosta, luistella sukillaan tai hypätä penkeiltä alas. Haastattelemamme lapset tiesivät päiväkodin säännöt ja osa lapsista vastasikin, että siirtymätilanteissa pitää kävellä. Saimme lapsilta kuitenkin mielikuvituksellisia ja liikunnallisia ideoita siirtymätilanteissa hyödynnettäviksi. Turvallisuusnäkökulman kautta luodut päiväkodin säännöt voivat toisinaan rajoittaa lasten omaehtoisen liikunnan toteutumista. Olisikin hyvä pohtia, mitkä kaikki rajoitukset ovat oikeasti tarpeellisia.

Lapset toivoivat monipuolisesti liikuntatapoja ja -leikkejä, jotka sisältävät juoksua, hyppyä, kiipeämistä, palloja, uimista, kehonhuoltoa ja musiikkiliikuntaa. Sekä Virkamäen (2019, ss. 4—33) että Hyytiäisen (2019, ss. 26—58) tutkimuksissa toistui pääosin samoja liikunnan aiheita kuin meidän tutkimuksessamme; juoksu, eri alustoilla hyppely, kiipeilyteline, palloleikit, ohjatut liikuntaradat ja leikkiminen eli lasten toiveet ovat kaikissa näissä kolmessa tutkimuksessa lapsille hyvin ominaisia liikkumistapoja ja -leikkejä.

Sekä Virkamäen (2019, ss. 4—33) että meidän tutkimustulostemme mukaan lasten toiveet olivat pääosin maltillisia. Toiveet sisälsivät paljon asioita, jotka sopivat hyvin päiväkodin liikuntakasvatukseen. Lapset selkeästi tiesivät mitkä asiat ovat yleisesti sallittuja tai kiellettyjä ja toiveet olivat sen mukaisia. Kummassakin tutkimuksessa muutama lapsi heittäytyi toivomaan asioita laajemmin ottamatta huomioon päiväkodin rajoituksia. Suurin osa haastatelluista lapsista toivoi asioita, jotka ovat täysin

toteutettavissa. Myös Mia Irtamo (2013, ss. 54) on lasten osallisuutta päiväkodin arjessa tutkiessaan saanut lapsilta käytännönläheisiä ja toteuttamiskelpoisia toiveita. Lapset olivat halunneet muun muassa enemmän ulkoilua ja liikuntamahdollisuuksia sekä enemmän päiväkodin tilojen hyödyntämistä. Tässä mainittujen opinnäytetöiden sekä pro gradun lisäksi tutustuimme useisiin muihin graduihin ja opinnäytetöihin. Niiden tutkimuskohteet erosivat kuitenkin omastamme siinä määrin, että tulokset eivät olleet vertailukelpoisia.

Aloittaessamme opinnäytetyötä meillä ei ollut aavistustakaan, kuinka suuresti maailmanlaajuisesti jylläävä koronaviruksen aiheuttama COVID-19 tulisi vaikuttamaan työmme etenemiseen. Kirjoitustyö, opinnäytetyöpajat ja kirjoittamispajat järjestyivät hyvin etäyhteyksien kautta. Opinnäytetyöpajoissa saimme vastauksia meitä mietityttäneihin asioihin. Saimme ohjaavalta opettajalta rehellistä palautetta ja parannusehdotuksia. Tarkkuus suunnitteluvaiheessa helpotti erityisesti tietoperustan kokoamista varsinaiseen opinnäytetyöraporttiimme. Opinnäytetyöpajoissa näimme muiden eri vaiheissa olevia opinnäytetöitä. Heidän saamistaan palautteista ja esittämistään kysymyksistä saimme vinkkejä oman työmme etenemiseen. Kirjoittamispajoissa paneuduttiin tarkemmin kirjoittamista koskevien haasteiden ratkaisemiseen. Sieltä saadut ohjeet olivat meille hyvin tarpeellisia opinnäytetyötä kirjoittaessa. Tiedonhaku ja lähdekirjallisuuden löytäminen oli kuitenkin haasteellista. Saimme lainattua alan kirjallisuutta juuri kirjastojen sulkupäivänä. Lisäksi olemme käyttäneet luotettavia internet-lähteitä.

Parityöskentelyn koimme miellyttävänä työskentelytapana tässä projektissa. Saimme valtavasti tukea toisiltamme. Toistemme mielipiteet, ajatukset ja osaaminen täydensivät toisiaan. Parilta sai tukea ja erilaista näkökulmaa, kun tuntui, että ajatus jumittaa eikä työ oikein etene. Opinnäytetyön tekeminen vaikutti ennakkoon haasteelliselta, mutta yhdessä selvisimme haasteista. Teimme opinnäytetyön kirjalliset osuudet lähes kokonaan etäyhteyden kautta. Opinnäytetyön alkuvaiheessa ehdimme muutaman kerran kirjoittaa ja suunnitella yhdessä. Koronaviruksen leviämisen estämiseksi noudatimme hallituksen antamia ohjeita ja vältimme ylimääräisiä kontakteja.

Tutkimuskysymys ja opinnäytetyön toiminnallisen osuuden valitseminen tarkentuivat vasta opinnäytetyön suunnitteluprosessin loppuvaiheessa. Tietoperustan laatiminen ja kirjoittaminen olisi ollut helpompaa, jos tutkimuskysymys ja liikuntakalenteri-idea olisivat olleet selvillä heti opinnäytetyöprosessin alusta alkaen. Lasten osallisuuden lisääminen ja liikunta kiinnostavat meitä aiheina ja ovat myös hyvin ajankohtaiset teemat. Halusimme nämä teemat opinnäytetyöhömmä. Lasten osallisuuden lisäämistä koskevaa kirjallisuutta lukiessa koimme halua päästä lasten luo kentälle yhdistämään tietoa, taitoa ja luovuutta. Saimme paljon uutta tietoa lasten liikuntasuosituksista ja osallisuudesta. Mielestämme monipuolinen ja toiveiden mukainen liikkuminen varhaiskasvatuksessa on jokaisen lapsen

oikeus. Osallisuus ja liikkuminen kietoutuvat lapsen päiväkotipäivän lähes jokaiseen hetkeen. Näemme liikuntakasvatuksen enemmän kokonaisuutena kuin yksittäisinä liikuntahetkinä. Mielestämme olemme sisäistäneet paljon uusia asioita, minkä ansioista voimme kehittää omaa toimintaamme varhaiskasvatuksen ammattilaisina. Teoriatasolla osallisuus antaa paljon mahdollisuuksia, mutta arjen keskellä se tuo omat haasteensa. Ammatti-identiteetti kehittyy entisestään, kun pääsemme toimimaan varhaiskasvatuksen opettajina työelämässä. Meillä kummallakin on aiempaa kokemusta lasten kanssa työskentelystä. Tulevat ammatilliset haasteet mietittävät silti.

Opinnäytetyömme on tutkimuksellisen ja toiminnallisen opinnäytetyön yhdistelmä, ja näiden moniosaisten piirteiden vuoksi opinnäytetyöprosessi oli erittäin opettavainen. Saimme kokemusta tutkimuksen tekemisestä eri vaiheineen ja käytäntöä palvelevan liikuntakalenterin suunnittelusta sekä valmistamisesta. Erityisesti tutkimuksen tekeminen ja aineiston analysointivaihe olivat mielenkiintoisia ja vaativat syventymistä.

Yksi opinnäytetyön haastavimmista asioista oli aiheen rajaaminen. Kirjoitimme suunnitelmaan aluksi liian laajasti tietoperustaa muun muassa varhaiskasvatuksesta, varhaiskasvatussuunnitelmasta ja varhaiskasvatusta ohjaavista laeista. Tietoperustan rajaaminen tuntui vaikealta, sillä mitään ei olisi haluttu jättää pois. Varsinkin varhaiskasvatussuunnitelman oppimisen alueista olimme kirjoittaneet laajasti, sillä kaikki viisi oppimisen aluetta punoutuvat toisiinsa. Aihetta rajattiin niin, että sitä tarkasteltiin varhaiskasvatuksen ja vasun, lasten liikunnan ja osallisuuden näkökulmista. Tietoperustan oli kuitenkin oltava riittävän laaja, jotta tutkimusosuus ja haastatellut pystyttiin saamaan aluilleen. Myös aiheiden linkittäminen toisiinsa ja opinnäytetyöraportin looginen eteneminen vaativat paneutumista. Opinnäytetyön tietoperustaa kirjoittaessa tarkoituksena oli, että lasten osallisuus ja lasten liikuntaan liittyvä teoria kulkevat käsi kädessä opinnäytetyön läpi. Näin ollen varhaiskasvatuskohdassa kerromme myös lapsen liikunnasta ja osallisuudesta ja vastavuoroisesti lapsi liikkujana-osiossa on myös teoriaa lasten liikuntakasvatuksesta.

Tarkoituksena oli selvittää lasten toiveita varhaiskasvatuksen liikunnasta ja niiden pohjalta luoda jotakin käytännönläheistä tilaajalle käytettäväksi. Alkuperäinen suunnitelmamme oli toteuttaa päiväkodilla lasten toiveiden mukainen liikuntapäivä. Päädyimme kuitenkin vaihtamaan toiminnallista osuutta ja tutkimuksen tulosten perusteella mietimme monia eri vaihtoehtoja. Ensimmäinen vaihtoehto oli seinälle ripustettava paperinen vinkkiposteri. Toivoimme, että lapset olisivat voineet osallistua liikuntakalenterin valmistamiseen. Koronavirustilanteen vuoksi emme pystyneet osallistamaan lapsia kalenterin valmistusprosessiin kuin liikunnallisten toiveiden osalta.

Valitsimme kohderyhmäksi 4–5-vuotiaat lapset, koska he osaavat jo kertoa mielenkiinnon kohteistaan sekä siitä, minkälaista liikuntaa he toivovat.

päiväkodissa olevan. Haastattelujen tarkoituksena oli selvittää lasten toiveita varhaiskasvatuksen liikunnasta. Emme tiedäneet miten koronavirus tulisi etenemään. Halusimme tehdä haastattelut mahdollisimman pian, jotta opinnäytetyömme eteneminen ei viivästyisi. Haastattelujen kautta kerätty aineisto oli riittävä, vaikka päiväkodissa oli normaalitilanteeseen verrattuna paljon vähemmän lapsia läsnä. Lasten haastatteluja emme luonnollisestikaan voineet tehdä päiväkodin sisätiloissa. Mietimme myös niiden tekemistä etäyhteyden kautta, mutta saimme kerättyä aineiston ulkona turvallisuustekijät huomioiden. Onneksemme opinnäytetyön tilannut päiväkotia oli toiselle meistä ennestään tuttu, joten tämä oletettavasti lisäsi yhteistyön joustavuutta. Saimme päiväkodilta vastauksia nopeallakin aikataululla.

Haastattelutilanteessa lapset saivat itse valita mieleisensä haastattelupaikan. Haastattelupaikkaan sekä nauhoituslaitteen sijaintiin suhteessa lapseen olisi kuitenkin pitänyt kiinnittää enemmän huomiota. Äänitteiden taustameteli oli paljon suurempi kuin mihin olimme varautuneet. Taustameteliä tuli ohiajavista autoista ja tuulesta. Lapsilla oli lisäksi tapana siirrellä jaloillaan hiekkaa haastattelujen aikana ja siitä syntynyt ääni vaikeutti nauhoitusten purkamista. Testasimme äänitystekniikkaa etukäteen sisätiloissa, jolloin tuulen ja muun ympäristön vaikutukset eivät tulleet meille ilmi.

Lasten testihaastattelulla olisi voinut selvittää lasten ujostelu haastatteluhetkellä. Testihaastattelun tekeminen ei valitettavasti ollut mahdollista, koska meillä oli etukäteen sovitut tarkat päivät ja kellonajat, jolloin oli mahdollista mennä tutkimuspäiväkodille. Lasten ujostelu haastatteluhetkellä tuli yllätyksenä, koska toinen meistä haastattelihoista oli lapsille ennestään tuttu. Normaalitilanteessa olisimme voineet käydä etukäteen päiväkodilla alustamassa lapsille ja henkilöstölle haastatteluaihetta. Jälkikäteen pohdimme, olisivatko lasten kanssa käydyt haastattelut olleet keskustelevoimakkaita, jos olisimme käyneet päiväkodilla vielä kolmantena tai neljäntenä päivänä. Näin olisimme olleet lapsille tutumpia. Jos lapsilla olisi ollut aikaa etukäteen pohtia toiveitaan, vastaaminen olisi todennäköisesti ollut helpompaa. Haastattelutilannetta olisi voinut rentouttaa tekemällä siitä toiminnallisempaa, mikäli ei olisi tarvinnut huomioida turvavälejä ja muita koronaan liittyviä ohjeistuksia ja rajoituksia. Haastattelutilanteeseen olisi voinut ottaa myös havainnollistavaa materiaalia mukaan.

Pohdimme etukäteen, johdattelisiko lasten vastauksia muiden lasten läsnäolo. Yllätykseksemme huomasimme, että sillä ei ollut vaikutusta. Lapsilta tuli erilaisia vastauksia riippumatta siitä, mitä viereinen kaveri oli aiemmin vastannut. Vastausten laajuuteen sillä ei ollut merkitystä oliko haastateltavana yksi lapsi vai ryhmä. Sen sijaan osa lapsista vastasi siirtymätilanteita koskevaan kysymykseen haluavansa kävellä, koska sisällä ei saa juosta. Tästä päättelimme, että päiväkodin säännöt osaltaan saattoivat rajoittaa vastauksia. Vastatessaan jotain ”kiellettyä” tekemistä, lapset

saattoivat heti perään kertoa, että niin ei saa oikeasti tehdä. Seuraavassa haastattelusitaatissa nimi on muutettu.

Karataan ryhmästä, se on parasta. Me avataan vaan portti ja varastetaan Tertun avaimet ja eteisen oven kautta mennään ruokasaliin.

Kehittämisideana pohdimme myös vaihtoehtoisia toteutustapoja. Liikuntakortteihin olisi valmiiden liikuntaleikkien sijaan voinut esimerkiksi piirtää lapsen toiveen. Liikuntakalenterin luukku katsoessa lapsi saisi itse kertoa, mitä hän näkee kuvassa ja mitä haluaisi tehdä. Tällä saataisiin lisättyä lasten osallisuuden tunnetta. Koemme, että liikuntakalenteri palvelisi meitä tulevaisuuden työpaikoissamme. Saatamme myöhemmin valmistaa sellaiset myös omaan työkäyttöömme. Toivomme, että liikuntakalenteri nähdään nimenomaan käytettävissä olevana työkaluna, jonka avulla lapsilähtöistä liikuntaa saadaan huomaamatta lisättyä ns. tyhjiin hetkiin. Liikuntakalenteri tarvitsee kuitenkin aika-ajoin päivitystä pysyäkseen ajankohtaisena ja lasten toiveiden mukaisena. Lasten toiveisiin vaikuttavat varmasti esimerkiksi vaihtelevat vuodenaajat, etenkin ulkoliikuntaan.

Tilaajapäiväkodilla tiedettiin koko ajan opinnäytetyömme ajankohtainen tilanne. Tilaajalla oli mahdollisuus vaikuttaa työn etenemiseen ja toiminnalliseen osuuteen. Välipalautetta pyydettyä päiväkodin yhteyshenkilö kertoi heidän olevan tyytyväisiä siihen, miten asiat on hoidettu. Etenkin koronavirustilanteen huomiointi toiminnassamme sai kiitosta. Heillä ei ollut erityisiä toiveita lopputuotoksesta, vaan päätösvalta toiminnallisesta osuudesta jäi meille. Palaute liikuntakalenterista oli positiivista. Sitä kuvailtiin hauskan näköiseksi ja kivaksi ideaksi. Lapset olivat kommentoineet kalenterin olevan hieno. Testikäytön aikana he olivat keksineet useita käytännönläheisiä kehittämisideoita. Yksi ideoista oli, että liikuntakalentereita voisi olla useampia, jolloin sitä tulisi helpommin käytettyä eri tilanteissa. Liikuntakalentereita voisi olla myös erikseen ulos ja sisälle, jolloin kategorioista saisi tarkemmat. Ulkoliikuntakalenterista voisi olla myös kannettava versio, jolloin sen voisi ottaa mukaan esimerkiksi metsäretkille. Helposti mukaan otettava, taskuun mahtuva tai olalla riippuva liikuntakalenterin matkaversio voisi olla hyödyllinen. Tutuille varhaiskasvatuksen työntekijöille lapset saattavat myös rohkeammin kertoa liikuntatoiveitaan, jolloin liikuntakalentereita voisi tehdä ulos ja sisälle erikseen. Liikuntakortteihin voisi myös kirjoittaa hippa- leikin tilalle tarkemmin erilaisia hipan variaatioita. Tällöin myös kategorioita saisi enemmän, esimerkiksi päiväkodin ehdottamat pallopelit ja juoksuleikit. Päiväkodin palaute oli vapaamuotoinen, joten meille ei sen perusteella selvinnyt, lisäkö liikuntakalenteri lasten osallisuutta liikuntakasvatuksessa muutoin kuin toiveiden osalta.

Tutkimuksen alussa ajattelimme opinnäytetyön teemojen eli lasten osallisuuden ja liikuntakasvatuksen olevan yhtä vahvoja. Opinnäytetyöprosessin lopulla huomasimme liikuntanäkökulman nousevan vahvemmin esille. Etenkin toiminnallinen osuus oli tilaajalta saadun palautteen perusteella

tulkittu enemmän liikuntaa kuin osallisuutta lisääväksi. Osallisuusnäkökulman vahvistamiseksi päiväkodilla voitaisiin ottaa käyttöön liikuntakalenterin sisällön tai ylipäättään liikunnan arviointia. Lasten osallisuuden huomioimisessa on tärkeää, että lapset saavat osallistua toiminnan suunnittelun joka vaiheeseen eli myös toteuttamiseen ja arviointiin. Arviointia voisi tehdä esimerkiksi palikoiden avulla. Jokainen lapsi saa palikan. Palikalla hän merkitsee mielestään parhaan liikuntakortin. Ryhmä laskee yhdessä, mikä liikuntakortti on saanut eniten palikoita ja se pääsee jatkoon. Vähiten palikoita saanut voidaan laittaa pois käytöstä sovituksi aikaa. Myös hymynaamojen käyttö on toimiva arviointikeino. Liikuntakalenterin mukana toimitimme päiväkodille myös tyhjiä korttipohjia, joihin voi arjen keskellä kerätä lasten liikunnallisia toiveita. Liikuntakalenterin innoittamana varhaiskasvatuksen työntekijät voivat lasten kanssa kehittää juuri heidän ryhmälleen sopivan kalenterin, heille sopivalla sisällöllä ja menetelmillä. Näin lasten osallisuus lisääntyisi vielä entisestään. (Ks. Eerola-Pennanen ym., 2017, ss. 48–55)

Varhaiskasvatuksen työntekijöillä voi olla hienot suunnitelmat ja valmiiksi päätetyt toteuttamistavat, mutta mitä lapset itse toivovat? Onko suunnitelmilla merkitystä, jos lapset mieluummin touhuavat vapaasti toistensa kanssa? Tai onko sillä väliä mistä lapsen päivittäinen fyysinen aktiivisuus koostuu? Lapsen osallisuuden lisääminen vaatii aikuiselta joustavuutta, mutta se myös antaa paljon – niin lapsille kuin aikuisille.

## LÄHTEET

- Ahonen, L. (2018). *Vasun käyttöopas*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eerola-Pennanen, P., Koivula, M & Siippainen, A. (2017). *Valloittava varhaiskasvatus*. Tampere: Vastapaino.
- Elo, J., Fonsén, E., Heikka, J. & Leinonen, J. (2014). *Osallisuuden pedagogiikka varhaiskasvatuksessa*. Oulu: Suomen Varhaiskasvatus ry.
- HAMK. (2018). Opinnäytetyöopas. Hämeen ammattikorkeakoulu. Haettu 26.4.2020 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskelijan-ohjeet/opinnaytetyo/>
- Heinonen, H., Iivonen, E., Korhonen, M., Lahtinen, N., Muuronen, K., Semi, R. & Siimes, U. (2016). *Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Helenius, A & Korhonen, R. (2008). *Pedagogiikan palikat*. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.
- Hermanson, E. (2019). Lapsilähtöinen kasvatus ja curling-vanhemmuus. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. Haettu 26.3.2020 osoitteesta [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=kot00301](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00301)
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2015). *Tutki ja kirjoita*. 20. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hujala, E. & Turja, L. (2017). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Hyytiäinen, S. (2019). *3—5-vuotiaiden lasten osallisuus kouvolaisten päiväkotien liikuntakasvatuksessa*. Opinnäytetyö. Sosionomi. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Haettu 9.5.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052812627>
- Ilo kasvaa liikkuen. (n.d.). 60 lasten omaa leikkiä -ideaopas. Toimittajat: Digiloikka leikkiin ja lapsen osallisuus -työryhmä ja Noora Moilanen. Haettu 30.4.2020 osoitteesta [https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/lasten\\_60\\_idea\\_ideaopas\\_web.pdf](https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/sites/www.ilokasvaaliikkuen.fi/files/tiedostot/lasten_60_idea_ideaopas_web.pdf)
- Irtamo, M. (2013). *Lasten osallisuus päiväkodin arjessa*. Pro gradu -tutkielma. Kasvatustiede. Jyväskylän yliopisto. Haettu 3.4.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201401131047>

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (2017). Johdatus liikuntapedagogiikkaan. Teoksessa M. Jaakkola, J. Liukkonen & A. Sääkslahti (toim.) *Liikuntapedagogiikka*. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, ss. 12—21.

Jyväskylän yliopisto. (2019). Vain kolmasosa suomalaislapsista ja -nuorista liikkuu suositusten mukaan- paikallaanoloa kertyy runsaasti. Tutkimus-uutiset 31.01.2019. Haettu 14.5.2020 osoitteesta <https://www.jyu.fi/fi/ajan-kohtaista/arkisto/2019/01/vain-kolmasosa-suomalaislapsista-ja-nuorista-liikkuu-suositusten-mukaan-2212-paikallaanoloa-kertyy-runsaasti>

Kari, O. & Niskanen, T. (2018). *Kasvun ja osallisuuden edistäminen*. Helsinki: Sanoma pro Oy.

Koulun terveyskirjasto. (2016). Lisää liikettä lasten ja nuorten arkeen. Fyysinen aktiivisuus (UKK). Kustannus Oy Duodecim. Haettu 2.5.2020 osoitteesta <https://www.koulunterveyskirjasto.fi/aihe/terveystottumukset/liikunta>

Kylmä, J. & Juvakka, T. (2012). *Laadullinen terveystutkimus*. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Prima Oy.

Liikkuva varhaiskasvatus. (2018). Ilo kasvaa liikkuen. Haettu 8.4.2020 osoitteesta <https://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/ilokasvaaliikkuen>

Luukkala, M. & Grahn, P. (2018). *Musiikin varhaiskasvatuksen käsikirja musiikkimatkailijoille*. Helsinki: Suomen Musiikkimatka Oy.

Neuvokas perhe. (2020). Liikuntasuositus lapselle. Haettu 8.4.2020 osoitteesta <https://neuvokasperhe.fi/liikuntasuositus-lapselle/>

Opetushallitus. (2018). *Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018*. Määräykset ja ohjeet 2018: 3a. Haettu 16.3.2020 osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf)

Opetushallitus. (2020). Mitä on varhaiskasvatus? Haettu 24.3.2020 osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-varhaiskasvatus>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016a). *Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21. Haettu 25.3.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2016b). Lasten liikuntasuositukset: vähintään kolme tuntia liikuntaa päivässä. Tiedote. Haettu 10.5.2020 osoitteesta [https://minedu.fi/artikkeli/-/asset\\_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa](https://minedu.fi/artikkeli/-/asset_publisher/lasten-liikuntasuositukset-vahintaan-kolme-tuntia-liikuntaa-paivassa)



Pulli, E. (2013). *Lupa liikkua. Liikuntaleikkejä ja -tuokioita varhaiskasvatukseen*. 2. painos. Helsinki: Lasten keskus.

Pulli, E. (2017). *Liikkua, leikkiä ja luoda. Liikuntaideoita varhaiskasvatukseen*. Helsinki: Lasten keskus.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. (2011). *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Roos, P. & Rutanen, N. (2014). Metodologisia haasteita ja kysymyksiä lasten tutkimushaastattelussa. *Varhaiskasvatuksen Tiedelehti Journal of Early Childhood Education Research* Vol. 3, No. 2, 2014, ss. 27–47. Haettu 9.4.2020 osoitteesta <https://jecer.org/fi/metodologisia-haasteita-ja-kysymyksia-lasten-tutkimushaastattelussa/>

Sääkslahti, A. (2015). *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Valkeapää, M. (2011). *Pomppivat pavut, ryhmätoimintaa pienille ja isoille*. Helsinki: Lasten keskus.

Varhaiskasvatuslaki 540/2018. Haettu 24.3.2020 osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540>

Vesilahti. (2019). Vesilahden varhaiskasvatussuunnitelma. Haettu 28.4.2020 osoitteesta <https://www.vesilahti.fi/wp-content/uploads/2019/08/Varhaiskasvatussuunnitelma-2019.pdf>

Virkamäki, E. (2019). *Jähmetystä, hippaa ja palloleikkejä: Lasten toiveita päiväkodin liikuntakasvatukselle*. Opinnäytetyö. Sosionomi (AMK). Diakonia-ammattikorkeakoulu. Haettu 8.5.2020 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019092219150>

## LAPSEN HAASTATTELUN LUPALOMAKE

Hei

Opiskelemme Hämeen ammattikorkeakoulussa sosionomin (AMK) tutkintoa varhaiskasvatuksen opettajan pätevyydellä. Teemme opinnäytetyötä aiheesta Lasten osallisuus liikuntakasvatuksessa- Mitä lapset toivovat varhaiskasvatuksen liikunnalta. Opinnäytetyön tilaajana on Vesilahden kunnan varhaiskasvatus ja sen toteutuspaikka on Peiponpellon päiväkotinä. Opinnäytetyön tutkimus kohdistuu 4—5- vuotiaisiin lapsiin. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mitä lapset toivovat päiväkodin liikunnalta. Tutkimuksen tulosten perusteella teemme vinkkiposterin, josta löytyy lasten liikunnallisia toiveita erilaisiin hetkiin ja siirtymätilanteisiin. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa, mutta lapsen henkilöllisyys ei ole mitenkään tunnistettavissa siitä.

Tutkimus toteutetaan haastattelemalla osaa päiväkotinä Peiponpellon 4—5- vuotiaista lapsista päiväkotipäivän aikana. Haastattelut toteutetaan lasta ja hänen mielipiteitään kunnioittaen. Haastattelumateriaali käsitellään niin, että lapsen henkilöllisyys ei ole tunnistettavissa. Haastattelut todennäköisesti nauhoitetaan, mutta materiaali tulee vain haastattelijoiden käyttöön. Purkamisen jälkeen nauhoitukset poistetaan ja materiaalia käsitellään anonyymisti. Koronavirus-tilanteen takia haastattelut saatetaan toteuttaa etänä tai muulla tilanteeseen sopivalla tavalla. Tavoitteena on saada haastattelut tehtyä kevään 2020 aikana.

Olisimme kiitollisia, jos lapsenne saa halutessaan teidän luvallanne osallistua haastatteluun. Mikäli annatte luvan haastatella lasta, allekirjoitattehan tämän lomakkeen ja palautatte mahdollisimman pian päiväkodin henkilökunnalle.

Mikäli teillä on kysyttävää tutkimuksesta, voitte ottaa yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen [hanna.vahlberg@student.hamk.fi](mailto:hanna.vahlberg@student.hamk.fi)

Lämmin kiitos yhteistyöstä!

Ystävällisin terveisin Milja Hutko ja Hanna Vahlberg

Annan luvan haastatella huollettavaani

-----  
Lapsen nimi

-----  
Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvennys

-----  
Päivämäärä ja paikka

## Teemahaastattelun kysymysrunko

Mitä lapset kertovat päiväkodin liikunnasta ja mitä he toivovat varhaiskasvatuksen liikunnalta

Kysymysrunko haastatteluille:

Millaista liikuntaa teillä on päiväkodissa?

Saatteko vaikuttaa päiväkodin liikuntahetkiin? millä tavoin?

Toivotteko te/toivotko sinä välillä jotain tiettyä liikuntaleikkiä?

Mikä liikuntaleikki on paras? / Miten liikkuisit kaikkein mieluiten?

Mitä liikuntaa toivoisitte ulkona? Metsässä? Päiväkodin pihassa?

Mistä liikunnasta tykkäisitte jumppasalissa?

Entä mitä vauhdikasta olisi kiva tehdä ryhmätiloissa?

Millä muulla tavoin, kuin kävellen, haluaisitte liikkua ruokalaan, eteiseen ja jumppasaliin?

### Palautekysely liikuntakalenterista

Olette saaneet Hutko & Vahlbergin opinnäytetyöhön liittyvän liikuntakalenterin varhaiskasvatusryhmänne käyttöön. Olisitteko ystävällisiä ja kirjoittaisitte vapaamuotoista palautetta tähän lomakkeeseen. Arvostaisimme työntekijöiden mielipidettä kalenterin käytettävyydestä ja hyödyllisyydestä. Mikäli mahdollista, kysyisittekö myös lasten mielipiteitä ja liittäisitte ne tähän.

Suuret kiitokset!

Terveisin Milja Hutko ja Hanna Vahlberg